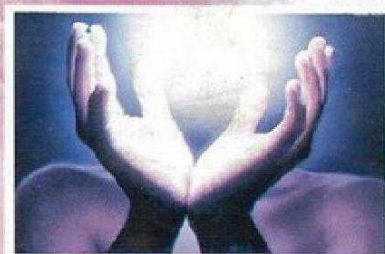


WAY OF REIKI

ریکی

مہاتما بدھ کی شفا بخشی کا قدیم طریقہ علاج



مترجم: طاہر منصور فاروقی

مصنفہ: کاسا کرشی بورینگ

WAY OF REIKY

ریکی

مرچو مہاتما بدھ کی شفا بخشی کا قدیم طریقہ علاج

اے مالکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

مصنفہ: کاسا کرنی بوریج

مترجم: طاہر منصور فاروقی



شوروم: علی پلازہ 3 منگ روڈ لاہور۔ 042-37124933

ڈسٹریباؤٹس: 6 نیگم روڈ لاہور۔ 042-37238014

Email: takhleeqat@yahoo.com

www.takhleeqatbooks.com

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

مندرجات

5	پیش لفظ	○
7	میری کہانی	-1
14	رہکی کیا ہے؟	-2
20	سپرداری اور شمولیت	-3
29	رہکی کی تاریخ	-4
39	واپس آنا تو ان..... میری رہکی ماسٹر	-5
47	رہکی علاج	-6
62	فرسٹ ڈگری رہکی	-7
83	سیکنڈ ڈگری رہکی	-8
101	رہکی..... جانوروں اور پودوں کے لیے	-9
114	رہکی کے ساتھ زندگی	-10
126	رہکی اور دیگر شفا بخش دستور العمل	-11
135	رہکی ماسٹر کی تلاش	-12

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

جملہ حقوق محفوظ ہیں

نام کتاب : رہکی
ناشر : "تفکرات" لاہور
اہتمام : لیاقت علی
سن اشاعت : 2014ء
پرنٹر : زاہد پرنٹر ہنزہ لاہور
نفاذات : 214 صفحات
قیمت :

www.iqbalkalmati.blogspot.com
www.iqbalkalmati.blogspot.com
www.iqbalkalmati.blogspot.com

139	رہنما کے روحانی اصول	-13
143	مادی اور غیر مادی جسم	-14
149	پیکرا (مراکز توانائی)	-15
156	توانائی کا عدم توازن	-16
164	پیکروں کی صفائی	-17
171	رہنما دینا	-18
186	غیر مادی جسم کی صفائی اور علاج	-19
193	شفا یابی کے مددگار امور	-20
204	حیاتیاتی قوتوں کا توازن	-21
210	حرف آخر	○

مرچو

پیش لفظ

مشرق سے تعلق رکھنے والا قدیم طرز علاج..... رہنما..... جدید مغرب میں روز بروز مقبول ہو رہا ہے۔ مادی دنیا میں اس غیر مادی طرز علاج کی مقبولیت اس کی اثر آفرینی کی ایک بھرپور دلیل ہے۔ اس علاج میں ”روحانی علاج“ کی طرح زوتو سریش کو ادویات کھانا پتی ہیں اور نہ کسی جسمانی ورزش یا فنی استفادہ کی مدد لینا ہوتی ہے۔ سریش کو بیماری کی نوعیت اور شدت کے مطابق کچھ دوا اور کچھ عرصہ تک لیت کر یا بیچہ کر شفا یابی کے عمل سے گزارا ہوتا ہے۔ رہنما فلاحی کے مطابق ہر ذی روح میں ایک ہی کا تعلق توانائی برسر کار ہے جو زندگی کی بنیاد ہے اور جس کی کمی یا فاضل سے صحت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ اس کی یا فاضل کو صرف وہ افراد بحال کر سکتے ہیں جو سلسلہ رہنما میں یا قاعدہ شمولیت حاصل کر کے اس کی پرورداری رکھتے ہیں اور یہ عمل محض سریش کے جسم پر ہاتھ رکھنے سے مکمل ہو جاتا ہے۔

اس طرز علاج کا تعلق میڈیکل سائنس یا طبیعیات سے نہیں بلکہ نفسیات اور باہدہ طبیعیات سے ہے اور ان کی اثر انگیزی سے بہر حال انکار نہیں کیا جاسکتا۔ میری پہلی صابوہ خالد نے کچھ سال پہلے ایم ایس سی نفسیات کرتے ہوئے رہنما پہنچا تھا۔ اس صابوہ نے اس صابوہ میں بحث کی گئی کہ یہنما کے اس طرح نفسیاتی سطح پر مریضوں کی اپنی شفا بخش

ای مائیک گل میرے والدین پر

میری کہانی

1969ء کے موسم خزاں میں یوگا کی تربیت کے لیے میں بھارت میں تھی۔ مجھے کسی استاد کیانی یا ایسے گرو کی تلاش تھی جو مجھے روحانی قوت بخوانے کے آداب سکھائے۔ میں انفسیات کی طالب تھی۔ سویڈن سے میرا تعلق تھا اور اپنے موضوع سے روز بروز مایوس ہوتی جا رہی تھی۔ میرا اضطراب میرے بیرون ملک آنے کے سزے سے عیاں تھا۔ میں نے بہت سے سڑکیے۔ مشرق وسطیٰ ہی کے ایک سڑکے دوران مجھے تاملناٹھ پہنچا ہوا گیا۔ بھائی صحت کے دوران میں انفسیات کے موضوع پر اپنی تعلیم سے مزید مایوس ہو گئی۔ میں سوچتی رہتی کہ آخراں تعلیم کی اہمیت اور قدر و قیمت کیا ہے؟ اس کے نتیجے میں میں نے ماضی میں کیے جانے والے ہر کام اور بالخصوص عمومی زندگی کو سوال بنانا شروع کر دیا۔ ایک ماہر نفسیات کے سامنے میں نے اپنا ہر تجسس و احتضار رکھا۔ لیکن مہنگو کے نتیجے میں مجھے اندازہ ہوا کہ زندگی کے بارے میں جو کچھ میں جانتی ہوں وہ بھی اتنا ہی جانتا ہے۔ میرے لیے یہ زندگی کے سڑک کا ایک حقیقی موڑ ثابت ہوا۔ میں نے ہندوستان جانے کا فیصلہ کر لیا کہ دو کچھوں کیا وہاں میرے اضطراب کا کوئی مداوا ہے؟ میں جب بھی کہیں کوئی دلچسپ واقعہ رونما ہونے کے بارے میں سنتی وہاں جاتی اور ذاتی طور پر تحقیق کرتی۔ میں نے لوگوں کو آگ پہ بیٹھے ہوئے دیکھا۔ ایک ایسے

قوتوں کو متحرک کرتی اور انہیں تیزی سے صحت مند ہونے میں مدد دیتی ہے۔ اس جھس کے مطالعہ نے مجھے ریکی کی طرف متوجہ کیا اور جب سے میں اس تلاش میں متاثر کر رہی کے بارے میں کوئی متحرک کتاب اردو قارئین کے لیے پیش کی جائے۔

حال ہی میں ایک سویڈش ریکی ماسٹر کرسٹی بوریٹ کی انگریزی کتاب Way of Reiky of منظر عام پر آئی ہے۔ اس میں ریکی تاریخ، تکنیک اور اطلاقی نہایت سادہ دلچسپ اور جامع انداز میں پیش کی گئی ہے۔ مجھے امید ہے یہ ترجمہ قارئین کے ذوق کی تسکین دے گا۔

ترجمہ:

طاہر منصور فاروقی

2/43 شاہدہ ٹاؤن لاہور

0300-8570286

یوگی کی روحانی قوت کا مشاہدہ کیا جو بارہ برس تک جنگل میں شیر کی کمال پر بیٹھا رہا۔ میں نے ایک ایسا یوگی بھی دیکھا جو اپنے ہاتھوں سے راکھ بھرا کرتا تھا۔ لیکن ان میں سے کسی بات نے مجھے بھی طور پر متاثر نہ کیا۔

پانچواہ کی تلاش کے بعد میں نے ایک طاقتور یوگی کے بارے میں سنا جو اپنے بیوہ کو روک اور عقیدت مندوں کو بے یقینی میں آ کر شراودہ بنا دیتا تھا۔ ہاں اسکا تدمیر نام کے اس یوگی کے پاس بھی پہنچ گئی۔ اس کے سامنے بیٹھے جس پر شرمیلی طاری ہو گئی۔ میرے چہرے پر ایک مجب طرح کی سکراہٹ بھی تھی جو اس میں اڑ رہی تھی۔

میں نے اس کے گلہاں دیوان کی نشست میں شرکت کا فیصلہ کر لیا جو جمع کے وقت حدود سے چند افراد پر مشتمل ہوتی تھی۔ یہ ایک چھوٹا سا کمرہ تھا اس میں دیز تو آسانی کیلیں ہوتی تھیں ہوری ہوئی۔ ایسا لگتا تھا کہ آپ ہوا کو کسی طاقت سے کاٹ سکتے ہیں۔ کئی کے چند افراد اس کے ارد گرد کھڑے متفرق ہیں ڈوبے ہوئے تھے۔ ہاں ایک کرسی پر بیٹھا جو آپ کا چشمہ لگنے کوئی کتاب پڑھ رہا تھا۔ وہ سب سے بے نیاز تھا جیسے کمرے میں ہونے والی باتوں سے اسے کوئی سروکار نہیں تھا۔ چہری محض تم ہو کر رہ گئی۔

اچانک میں نے محسوس کیا کہ میرے ارد گرد تو آسانی کا ماحول تک ہو رہا ہے۔ میں نے وہاں شروع کر دیا۔ مسلسل روتی رہی۔ میرے سامنے اندرون میں نور پھر رہا تھا۔ لیکن یہ آئسو کسی دکھ یا اداسی کے نہیں تھے۔ بلکہ لگتا تھا کہ میری پوری زندگی کا تخیل نکلتا ہو رہا ہے۔ پھر میرے سامنے اندر ایک آواز گونجنے لگی۔ ”تمہیں اسی کی خواہش تھی۔“ ماحول کی اجنبیت غیب ہو گئی تھی۔ میں آسودہ اور مطمئن ہو رہی تھی۔ میں نے سب کچھ محسوس و شعور کی تاج پر کھینے کی کوشش کی لیکن کوئی اعزاز نہ لگا سکا کہ میرے کیا ہو رہا ہے۔ میں کمرے سے باہر آئی تو میرے دماغ میں ایک ہی سوال کلپا رہا تھا..... یہ انسان کہاں رہتا ہے؟ اس کا پتہ نام کیا ہے؟

ایک ”محقق شالی“ ”گرو کی طرف سے اس طاقتور سپرد داری میرے حیرتی داخلی توانائی کو نیکو کر رہا۔ میرا روحانی سفر شروع ہو گیا اور پھر میں متعدد گروہے روحانی تجربات سے گزری۔ میں بار بار ہندوستان آئی رہی اور یہاں زیادہ سے زیادہ وقت باپا

مکا تدمیر کے آشرم میں گزارتی۔

آشرم کے ایک خوبصورت حرم میں باغیچے اور چالوتھے اور یہاں ہر فرد کے ذمہ مختلف فریضے تھا۔ ان فریضے کی انجام دہی روحانی مشق کی ایک شکل تھی جسے ”سینڈو“ یا بے لوث خدمت کہا جاتا ہے۔ ایک دن میں ہر لوگ کے پارک میں کام کر رہی تھی تو باپا ہر لوگ کو چاہہ والے کے لیے آئے۔ انہوں نے رگ کر رہی نظر سے مجھے دیکھا اور کہا..... ”کونسی تم ہر لوگ کی دیکھ رہی کاتی ہو۔ ہر لوگ سے محبت کرو۔ جو خود کو ان میں گنوا دو۔ ہر لوگ کے علاوہ کچھ سوچو اور پھر جواب میں ہر ان تم سے محبت کریں گے۔ پورے آشرم میں تمہارے ارد گرد سنڈولا لائے گئے ہیں۔ یہ یہ سیدھا عبادت سمجھ کر اپنی ادا کر دو جن میں چھ سماں ہر لوگ میں گزارا ہے۔“

آشرم کے بیٹھے مجھے بھی ایک ہرن بھگتے تھے۔ اگر وہ مجھے ہرن پارک سے باہر دیکھے تو کہتے..... ”ارے تمہیں کس نے باہر آنے کی اجازت دے دی۔“ میں نے ایک ہرن کے بیچے کی پرورش کبری کے دودھ سے کی۔ جب وہ میرے ساتھ ساتھ آشرم میں گھومتا تو بیچے کہتے..... ”دیکھو شیوا اور اس کی ماں جا رہے ہیں۔“

1981ء کے موسم خزاں میں آشرم کے ہرن بننا روکے گئے۔ ”میں ”میکر“ کے دہائی مرض نے جکڑا لی۔ سیکوں والے چالوتوں کا یہ مخصوص مرض ہے جس میں انہیں بخار ہو جاتا ہے۔ اور مغرب میں یہ وہاں تکل جائے تو سامنے غول کو ذبح کر دیا جاتا ہے۔ میرے لیے یہ صورت حال بہت اذیت ناک تھی۔ ایک کے بعد دوسرا ہرن لا فراہم کروڑ ہو رہا تھا۔ بالآخر وہ کروڑ پڑنا اور پھر کبھی لہنی مانگوں پر کھڑا نہ ہوتا۔ میں نے ہاہا سے بات کی لیکن انہوں نے کوئی توجہ نہ دی۔ مجھے اپنی داخلی قوت کی طرف دیکھ لینا چاہیے۔ مجھے سمجھ آئی کہ باپا جتنے سچے تھے خود کچھ دیکھ سیکوں۔

میں نے کئی مہینے کے لیے دعا کرنا شروع کر دی۔ میرے ذہن میں تھا کہ مجھے چالوتوں کو کوئی ہندوستانی ڈاکٹر مل جائے۔ ایسا تو نہ ہو سکا لیکن اس کی بجائے مجھے ایک ایسا بھگت گوری موت مل گئی جو حال ہی میں آشرم میں داخل ہوئی تھی۔ اس نے مجھے کھنگھٹو شروع کر دی۔ اس کا نام داچانٹھا اور پھر میری طرح سوئے تھی۔ ماہر ہے

میرا اور اس کا ایک گھر لائق تھا۔ ہم فوراً ہی ایک دوسرے سے قریب آ گئیں۔ وہ انجانے مجھے بتایا کہ وہ روحانی معالج ہے۔ اس نے مجھے پیش کش کی کہ وہ مجھے اپنا طریق علاج ”رہنکی“ سکھائے گی۔

مجھے علم تھا کہ رہنکی کسی کا طرز پر لہنے دیکھنے سے پہلے مجھے ہا ہا کی اجازت لینا ہوگی۔ میں نے ان لوگوں کے بارے میں باہر کے لیچرز سے سنے تھے جو دوسروں کی مدد (علاج) کرنے کی کوشش کرتے ہیں حالانکہ وہ اپنی مدد نہیں کر سکتے۔ چنانچہ میں بابا سے اجازت طلب کرنے سے گریز کرتی تھی اور پھر میں آشرم میں پناہ لینے والے متعدد ماہرین نفسیات اور روحانی معالجین کو دیکھ چکی تھی۔ اس موضوع پر بابا سے گفتگو کرنے کا مجھے حوصلہ ہی نہ ہوا لیکن ایک دن وہ انجانے اور خود بابا سے بات کی اور پھر چھا کر کہا میں اسے رہنکی سکھا سکتی ہوں۔ میں ہراس نہ رہی۔ بابا نے فوراً کہا..... ہاں سکھا دو۔

دوجانے مجھے فرسٹ ڈگری رہنکی کے لیے ضروری چار ”پہرہ دروہاں“ (Initiations) کی تعلیم دینا شروع کر دی۔ میں محسوس کرتی تھی کہ کوئی توانائی میرے جسم میں سے گزر رہی ہے۔ لیکن مجھے یقین تھا کہ یہ عمل کسی طرح مؤثر ثابت ہو سکتا ہے۔ جب رہنکی کی پریکٹس میں میں خود شروع کی تو مجھے اس بات کا اعزاز ہوا کہ جس تجربوں نے جسم کی لادہ پہلے میرے اندر دروہا ہوئیں۔

میں نے ہرن کے ایک نیچے لواس کی پتیا ماراں سے انگ کر دیا تاکہ وہ اس متدیر مرض کی لپیٹ میں نہ آجائے لیکن بدقسمتی سے وہ پہلے ہی باؤ کھارو ہو چکا تھا۔

پہرہ دروہا ہو جانے پر میں نے ہرن کے نیچے کا علاج شروع کر دیا۔ میں نے اسے اپنی گود میں بٹھایا اور اس پر اسے ہاتھ رکھ دیے۔ مجھے فوراً محسوس ہوا کہ میں صحت کے ایک بلبلے میں ملوث ہو گئی ہوں۔ ایک رات میں نے محسوس کیا کہ وہ مر رہا ہے لیکن میں پوری طرح نہ سون گئی تھی اور صحت حال اور خود سے مطمئن تھی۔ یہ کیفیت ان کیفیات سے ہائیکلر مختلف تھی جب میں دوسرے ہرنوں کو مرے ہوئے دیکھتی تھی۔ میں نے ہرن کے نیچے کوئی دینا جاری رکھا۔ اچانک ایسے محسوس ہوا کہ وہ ریختا ہوا سرے اور اندر داخل ہونا چاہتا ہے۔ اس نے ایک آواز نکالی اور میں نے دیکھا کہ اس

کی روح اس کے جسم سے نکل کر کمرے کو گونزو کر رہی ہے۔ میں نے سر سے جس اس کی بیخونیت کی ہریریں محسوس کر سکتی تھی۔ یہ ایک خیر بصورت تجربہ تھا۔

اگلے دن جب میں نے باؤ کو بتایا کہ ایک اور ہرن مر گیا ہے تو انہوں نے بڑی سادگی سے لیکن محبت بھری آواز میں کہا..... ”وہ بھی دہنا میں آتے اور چلے جاتے ہیں تم مجھ سے کیا چاہتی ہو؟“ وہ ہانگس لے جاتا ہے۔ ہر طرح کے جذبات سے عاری۔ دوسری طرف میں بھی جس نے ہرنوں کی زندگی اور موت کی ذمہ داری اپنے سر لے رکھی تھی۔ حالانکہ مجھے تو رہنکی دینا تھی۔ اس میں کوئی حدود و قیود نہیں تھیں۔ مجھے نتائج کے بارے میں محسوس ہوتا چاہیے تھا۔ یہ تو کھینچے کا مرحلہ تھا۔ تجربے کا مرحلہ۔

اور پھر ہرنوں کا بقیہ غول رہنکی کے علاج سے صحت مند ہو گیا۔ میں اور دوجانے ان کے پینے والے پانی میں ہاتھ ڈال دیتیں تاکہ پانی میں رہنکی سے توانائی پیدا ہو جائے۔ کمانا نامہ ایک ایک ہرن خوب سدھایا ہوا تھا۔ سرنے والے ہرنوں کی طرح وہ بھی بڑی طرح پتیا مر گیا۔ ہم نے اس کے آگے گامے جردن کی ایک ٹوکری رکھی اور رہنکی دینے کے لیے اس کے جسم پر ایک کھینچے تک ہاتھ رکھے۔ ہمیں محسوس ہوا کہ اس میں اترا نی ہوئی توانائی مثبت ردعمل پیدا کر رہی ہے۔ ہم ایک سینے تک روزا زادے سے ایک گھنٹہ رہنکی دینے رہے۔ اس میں آئے والی تھہری حیرت انگیز تھی۔ دیکھنے والوں کو یقین نہیں آتا تھا۔ جب ہم نے علاج شروع کیا تو مہاتما اپنی بیوی کو چاکا تھا۔ اس کی ایک بیوی تو یہ تھی کہ وہ کچھ کھا نہیں سکتا تھا اور دوسری بیوی جب بھی بقیہ ہرنوں کو محفوظ رکھنے کے لیے اس سے انگ کر دیا گیا تھا۔ اس کی کھال تخت اور کور دی ہو چکی تھی اور ہناری کے نلیبے سے زمین پر طحال بڑا رہتا تھا۔ جب ہم نے اسے رہنکی دینا شروع کی تو تدریج جسم کو حرکت دینے اور کھینچنے لگا۔ پھر اس نے سر گرمانے رکھا چھوڑ دیا جو اس کی پیاری کی بڑی علامتوں میں سے ایک ہے۔ اس کی جلد میں پھر سے چمک آئے گی۔ دلچسپ بات یہ تھی کہ اس کی ”پھرتی“ کوٹ آتی تھی۔ اب اس نے اپنا دفاع کرنا شروع کر دیا تھا اور رکھ کرنے والے دوسرے ہرنوں کو پلٹ کر کانٹے کی کوشش کرتا تھا۔ بالآخر وہ ظاہر نہیں ہونے والا مکمل صحت مند ہرن بن گیا۔

ایسے ہرن جڑا پتے جسم پر ہاتھ نہیں رکھتے دینے تھے اور دشت کا مظاہرہ کرتے

تھے۔ ان کے لیے مجھے ہاتھ بنا کر سینی ہوا میں رکھ کر رکی دینا سیکنا پڑا۔ اس عمل کو سیکھ ڈگری رکھی کہتے ہیں۔ میں اور دو انہما ہرن پاک میں بیٹھ جاتا میں اور ان ہرنوں کو کو آہانی مصلحت کرتی رہتی جن میں اب تک بیماری کی علامات باقی جاتی تھیں۔ جب تو آہانی ان کے جسموں میں داخل ہوتی تو ہم دیکھتے کہ ہرن اپنے جسموں کو چھوڑتے۔ جب تمام ہرن نسا اور کئی بیماری سے صحت یاب ہو گئے تھے تو ان ہرنوں کا علاج شروع کر دیا جو یعنی کے موسم میں آہیں مٹانے ہوئے ڈھی ڈھی ہوجاتے تھے۔ حیرت انگیز بات تھی کہ نہایت شدید قسم کے ذمہ رکی کی بدولت تیزی سے مدمل ہوجاتے تھے۔

کچھ عرصہ بعد میں نے انسانوں کا علاج شروع کر دیا۔ لیکن میں ابھی ان طاقتور جراثیم کے لیے وقتی طور پر تیار نہیں تھی جن کے دوران لوگ رکی کی معالجاتی نشستوں سے گزرتے ہیں۔ ہرگز مختلف اور مختلف فرد کی ضرورت کے مطابق منظور ہوتا تھا۔ جب میں اپنے ہاتھ مریضوں پر رکھتی تو اکثر اوقات وہ زبردست جذباتی اخراج کا مظاہرہ کرتے۔ مثلاً بہت سے لوگ رونے شروع کر دیتے۔ بعض اوقات لوگوں کو کچھین کے آدیت ناک واقعات یاد آنے لگتے۔ کچھ لوگ ہنسی ہنسی میں چلے جاتے۔ کچھ لوگ گہری نیند سے مغلوب ہوجاتے اور بیدار ہونے پر خود کو دانا دانا محسوس کرتے۔

’ابتدا میں علاج کرتے ہوئے مجھے اپنے بارے میں زیادہ محسوس نہ ہوتا اور لگتا تھا کہ اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ لیکن جب میں نے پرنکشن چاری رگی تو سب کی زبان سے آشا ہوتی گئی۔ اپنے ہاتھوں کے ذریعے اپنے ذہن میں مصلح ہونے والی ہرنوں کو سمجھنے لگی۔ علاج کرتے ہوئے بعض اوقات پورے پورے مصلح میرے دماغ میں داخل ہونے لگتے اور مجھے مریض کے مسائل سے وجدانی کیفیت سے آگاہی ہونے لگی۔ یہ سب کچھ بہت دلچسپ اور سستی خیز ہوتا۔

1984ء میں سویٹن داخل آ کر میں نے بہت مروت و اہم کے ساتھ ستر میں گزارا۔ وہ مختلف علاقوں میں رکی دیکھا میں کا اہتمام کرتی اور میں اس کی ہم سفر بنتی۔ ایک شام اس نے مجھے رکی ماسٹر کی حیثیت سے رکی کی تھرو ڈگری کی سروداری دی۔ اس کے بعد میں رکی کسمانے کے قابل اور اس کی مجاز ہو گئی تھی۔ اب میں دوسروں کو

رکی کی سروداری دے سکتی تھی۔ یہ سب میرے لیے بہت جذبہ بانی تھا۔ اس کے بعد سے میں نے کئی اور طریقہ ہائے علاج کا مطالعہ کیا اور مسلسل مطالعہ کر رہی ہوں جو غیر مرنی اعزاز سے تو آہانی کی مصلحتی عمل بناتے ہیں۔ ان میں الیکٹریٹڈ ریٹیکٹ جی کا ٹیگ اور آکسیجن ریفریغور شامل ہیں۔ لیکن میرے نزدیک رکی کو ہی اولین ترجیح حاصل ہے۔ تو پھر رکی کیا ہے؟



رکی پر رحم فرما آمین

2

رہنکی کیا ہے؟

توانائی صرف ایک ہی ہے:

رہنکی ایک جاپانی لفظ دو حصوں پر مشتمل ہے۔ "رے" کا مطلب ہے "روح" حوج یا لطیف توانائی۔ دوسرے حصے "کی" کے معنی ہیں توانائی یا طاقت۔ آپ اسے روحانی طاقت یا لطیف توانائی کی طاقت کہہ سکتے ہیں۔ مختلف تہذیبوں اور مذاہب میں اس توانائی کے مختلف نام ہیں۔ جین میں اسے "چی" اور ہندوستان میں فنی یا پران کہتے ہیں۔ انگریزی میں اسے قوت حیات 'Life-Force' کا توانائی شعور اور الوہی طاقت کہتے ہیں۔

اس کتاب میں آپ کو رہنکی اور توانائی کے الفاظ ایک دوسرے کی جگہ استعمال ہوتے ہوئے نظر آئیں گے۔ یہ استعمال جان بوجھ کر کیا گیا ہے تاکہ کسی مخصوص روایت پر کاربند رہنے کی بجائے اس توانائی کی کا توانائی موجودگی کو جان لیا جاسکے۔

بادیوہ کا رہنکی کے گریڈ ماسٹر میں سے ایک تھی۔ انہوں نے اپنی ابتدائی انٹری میں لکھا ہے:

"میرا ایمان ہے کہ صرف ایک ہی اعلیٰ ذرتی ہے۔ منجائے

مطلق..... ایک متحرک جوت جو دنیا اور کائنات کی مخران ہے۔ یہ ایک غیر مرئی روحانی طاقت ہے جو مرقس ہوتی ہے اور اس کے سامنے تمام قوتیں بے معنی ہوجاتی ہیں۔ چنانچہ اسی لیے یہ مکمل اور مطلق ہے۔

یہ طاقت بے پایاں ناقابل پیمائش اور کائناتی قوت حیات ہونے کی بدولت انسان کے لیے ناقابل ادراک ہے۔ اس کے باوجود ہر ذی روح روزانہ اس کی برکتوں سے فیض یاب ہوتا رہتا ہے چاہے وہ بیکار ہو یا سو رہا ہو۔

مختلف اساتذہ اور معلم اسے "عظیم روح" کا توانائی قوت حیات اور زندگی کی توانائی" کہتے ہیں کیونکہ جب اسے نافذ کیا جاتا ہے تو یہ پورے نظام میں روح پھونک دیتی ہے۔ یہ ابھرنی لہر ہے کیونکہ یہ درد کا خاتہ کرتی ہے اور آپ کو گہری خوشی میں لے جاتی ہے۔ کا توانائی لہر ہے کیونکہ یہ مسرت بخشی احساسات کے ارتعاشات خارج کرتی اور آپ کو ہم آہنگی میں لے جاتی ہے۔

میں اسے رہنکی بھی ہوں کیونکہ میں نے اس کا مطالعہ ای منظر میں کیا ہے۔

رہنکی کو منظم کرنا:

طریقہ کار کے اعتبار سے رہنکی..... مرئیں کے جسم پر ہاتھ رکھ کر علاج کرنے کا ایک طریقہ ہے جو قوت حیات منظم کرتا ہے۔ رہنکی سمجھنے کا طریقہ ہمہ درباری پر مشتمل ہے جس میں شاکر گسکی رہنکی ماسٹر کے ذریعے ایک رابطہ بنا دیا جاتا ہے۔ رہنکی دینے والا فرد توانائی کو اپنے جسم کے راستے منظم کرتا اور اپنے ہاتھوں کے ذریعے خارج کرتا ہے۔

منظم کرنے کے خارج کرنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ رہنکی دینے والا اپنی توانائی استعمال کرتا ہے۔ رہنکی توانائی کا توانائی ہے اور اس کا کوئی عدد دیا نہیں ہے۔ جب رہنکی معالج کے ذریعے رواں ہوتی ہے تو معالج اور مرئیں دونوں کا نیک وقت علاج ہوتا

ہے۔ معالج بخشی رکی مریض کو منتقل کرتا ہے اسکی ہی مقدار خود اس کے اندر داخل ہوجاتی ہے۔ یہ درداری اور رکی کے سلسلہ کی لڑی بننے والے فرد کا تعلق معالج کو مریض کی گندی توانائی یا تیار توانائی سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہی تعلق مریض کو معالج کی کسی منفی توانائی سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ منظم اور مربوط ہونے والی چیز صرف اور صرف شفاف توانائی یعنی رکی ہوتی ہے۔ اس لیے یہ ایک محفوظ نظام ہے اس آخری تکنیکی وضاحت کرنے کے لیے میں ایک مثال دینا چاہوں گی۔

ایک دفعہ میں اپنے ایک دوست کا علاج کرنے جا رہی تھی تو میرا موڈ سخت خراب تھا۔ اس نے مجھے کہا کہ اس وقت میرا علاج نہ کرو۔ میں نہیں چاہتا کہ تمہاری برہمی کی لہریں میرے جسم میں داخل ہو جائیں۔ میں نے اسے بتایا کہ اس کے جسم میں میری توانائی منتقل نہیں ہوگی۔ اسے صرف اور صرف خالص اور مزہور رکھی گئی۔ میں نے جو بھی اس کے سر پر اپنے ہاتھ رکھے تو مجھے توانائی کا بہاؤ محسوس ہونے لگا۔ لیکن اسی وقت میں خود بھی بڑھکون ہونے لگی۔ اس کے علاج کے دوران میری توانائی بھی مجرب ہوگئی اور میرا موڈ ٹھیک ہو گیا۔

رکی ایک ذہن قوت ہے:

رکی بذات خود ذہن ہوتی ہے اور شعور ہے لہذا ہوتی ہے۔ یہ وہاں پہنچتی ہے جہاں جسم کو اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس انسان مقام پر اپنا اجتماع نہیں کرتی جہاں معالج کے ہاتھ ہوتے ہیں۔ مریض کے جسم میں اترنے ہی اس کا بہاؤ جاری ہوجاتا ہے۔ یہ ایک نیا درسا علاج ہوتا ہے جس میں معالج مریض کے جسم پر مختلف زاویوں سے ہاتھ رکھتا اور ان کی پوزیشن بدل جاتا ہے۔ لیکن آپ علاج میں صرف ایک پوزیشن میں ہاتھ رکھ کر بھی کر سکتے ہیں اور پھر اس عمل کے دوران شدید قسم کے ارتکازی بھی درمیان نہیں ہوتی۔ اکثر اوقات میں اپنے سچے بڑوں اور اہل خانہ کے علاج کے دوران ان سے گفتگو کرتی رہتی ہوں جبکہ میرے ہاتھ ان کے پاؤں یا کندھوں پر ہوتے ہیں۔ یہ ایک طرح کی سہانی رکی ہوتی ہے جو ہمارے تعلقات میں ایک نئی جہت لاتی ہے۔

اسی طرح رکی کو ذہن کے ساتھ کوئی سمت یا رخ نہیں یعنی اس کی رجحانی کرنے کی ضرورت بھی نہیں ہوتی۔ حقیقت یہ ہے کہ رکی ذہن سے بہت بلند اور برتر ہے۔ لہذا کا کہنا تھا..... ہاتھ رکھو رکی جاری..... ہاتھ اٹھاؤ رکی ختم۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہ جس قدر درد اور نظام ہے لوگوں کے لیے اسے کھانا اتنا ہی مشکل اور پیچیدہ ہے۔ لوگ مجھ سے پوچھتے ہیں کہ کیا میں علاج کرنے کے دوران اس کی خاص چیز پر ارتکاز کرتی یا اس کے بارے میں سوچتی ہوں؟ لیکن حقیقت یہی ہے کہ ایسا کچھ نہیں ہوتا۔ عام طور پر میں رکی دینے یا اس سے مربوط ہونے کے دوران ایک خوشگوار استرخانی علاج ہی سمجھ جاتی ہوں۔

رکی ہر طرح پر کام کرتی ہے جس میں اور توانائی ذہنی جذباتی اور طبی سطیوں شامل ہیں۔ یہ ایک مکمل فطری اور کلیت کے مطابق علاج ہے جس میں توانائی اس سطح پر پہنچتی ہے جہاں مریض کا مسئلہ پایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لوگوں میں علاج کے دوران اور بعد میں بہت سے مختلف رد عمل پائے جاتے ہیں۔ یہ ہر سطح پر انہیں صاف کر دیتی ہے۔ مزاجی امراض اور ذہنی مسائل عام طور پر علاج کے لیے طویل عرصہ طلب کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انہوں نے جسم میں غلبہ پانے کے لیے بھی طویل عرصہ لیا ہوتا ہے۔ جذباتی اور عارضی (Acute) امراض تیزی سے دور ہوجاتے ہیں۔

عملی نقطہ نظر سے مریض کو یہ لباس یعنی رکی کرنے کی بھی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ رکی کی کپڑوں، کیلیں یہاں تک کہ پلاسٹریکیوں سے بھی گزر جاتی ہے۔ میں نے ایک دفعہ ایک ایسے شخص کا علاج کیا جس کے پاؤں پر پلاسٹرز چھا ہوا تھا۔ میں نے پلاسٹرز پر اپنے ہاتھ رکھے اور اسے میرے ہاتھوں سے خارج ہونے والی حدت اور توانائی اپنے پاؤں میں محسوس ہوتی رہی۔

رکی کی بھی عقیدہ و مذہب سے بالاتر ہے:

رکی کا تعلق کسی مذہب یا نظام سے نہیں ہے۔ اسے عقیدہ یا پانڈیٹوں کا پاسکتا۔ مثلاً کچھ لوگ حضرت عیسیٰ کی سہانی بات میں اس کا فرق دیکھتے ہیں اور کچھ

لوگ مہتابہد کے مسکرت کے صحیفہ میں شفا بخشی کے خصوصی عمل میں اسے پوشیدہ دیکھتے ہیں۔ لیکن اس کے مختلف مظاہر ہونے کے باوجود اس طرح کا ایمان رکھنا ضروری نہیں۔ رنگی کا معالج کسی بھی مذہب اور کلیہ فکر سے تعلق رکھنے والا ہو سکتا ہے۔ اس طرح سر میں شفا بخشی مذہبی اور عقیدت مند ہونا ضروری نہیں۔

میری بہن کرشن کی دہریہ ہے اور با فوق الغیرت باتوں پر بالکل یقین نہیں رکھتی۔ وہ ایک دفعہ سردرد میں جمنا بھی میں نے اس کا علاج رنگی سے کرنے کی پیشکش کی۔ اگرچہ اسے یقین تھا کہ رنگی کے ذریعے کوئی طبی رویہ بدل نہیں سکتا لیکن وہ علاج کرانے پر تیار ہو گئی۔ میں نے اس کے ساتھ رنگی کا ایک سیشن کیا۔ اس کے سر کو ہاتھوں میں لیے رکھا۔ اس کا سردرد فوراً ہو گیا لیکن پہلے سیشن کے بعد اس کے کندھے میں درد شروع ہو گیا۔ وہ ابھمن میں پڑ گئی۔ میں نے اس کی ابھمن دور کرتے ہوئے بتایا کہ اس کا سردرد اصل میں کندھے کے کھجوا کی وجہ سے تھا۔ میں نے رنگی کے دوسرے سیشن میں اس کے کندھوں پر ہاتھ رکھے۔ کندھے کا کھجوا دور اور درد ختم ہو گیا۔

میں نے کرشن کو رنگی کے بارے میں بتایا اور اسے اس کی تکلیف بھی سکھائی لیکن وہ اس بات کو بھی دہنی طور پر قبول نہ کر سکی کہ کسی کے جسم پر مصل ہاتھ رکھ دینے سے اسے کوئی مصلحائی مدد مل سکتی ہے۔ جب اس کی ایک دوست کو سردرد لاتی ہو اور میری بہن نے اسے رنگی دینے کی پیشکش کی لیکن ساتھ ہی کہا کہ مجھے یقین نہیں ہے کہ یہ بوڑھی بھی ثابت ہوگی۔ لیکن سردرد تیزی سے غائب ہو گیا اور میری بہن جیسے مسشردہ رہ گئی۔

توانائی کا جوہر..... رحمت:

میرے نزدیک تو رنگی کا جوہر رحمت ہے۔ شفا بخشی اور سہجائی دہی انسانیت کی خدمت ہے۔ پیشہ ور معالج کسی بھی طریقہ علاج سے تعلق رکھنے والے) تمہاری بنیادوں پر علاج کرتے ہیں۔ چنانچہ ان کی شفا بخشی اور سہجائی نہ تو ناقص تھی اور یہ رکھتی ہے اور نہ تھیر۔ دہی انسانیت کی خدمت کے لیے بنیادی شرط انسانیت سے رحمت ہے۔ میں جب کسی سر میں کے جسم پر اپنے ہاتھ رکھتی ہوں تو تھیرا دل کل جاتا ہے اور میں خود کو

سر میں کے ساتھ ایک ایسی سطح پر مربوط محسوس کرتی ہوں جو شخصیت سے بہت آگے ہوتی ہے۔ ایک خوشگوار توانائی حالت اور سستی میرے جسم میں پھیل جاتی ہے اور میرے ہاتھوں سے اترا کر سر میں کے جسم میں داخل ہو جاتی ہے۔ میں محسوس کرتی ہوں کہ میرے ہاتھوں کے نیچے تاکہ تحلیل ہو رہا ہے۔ رنگی دینے کے بعد میں خود بھی ہمیشہ پُرسکون اور بہتر محسوس کرتی ہوں اور اس کی وجہ یہی ہے کہ میں کا کٹائی قوت رنگی اور سر میں کے درمیان ایک رابطہ قی ہوں اور خود بھی اس سے لبریز ہو جاتی ہوں۔ یہاں تک کہ جب میں ایسے لوگوں کا علاج کرتی ہوں جن سے ذاتی سطح پر مجھے مشکلات کا سامنا ہوتا ہے تو تب بھی ہوروی کا احساس مجھ پر طاری ہو جاتا ہے۔

رحمت میں کوئی تفریق اور امتیاز نہیں ہوتا۔ رحمت جا بجا پڑتا نہیں کرتی۔ رحمت تو رحمت ہے۔



میں پر رحم فرما..... آمین

3

سپر دوراری اور شمولیت

توانائی کی ترسیل یا سپر دوراری بہت سے ایشیائی علاج معالجوں میں روایتی طریقہ کار ہے۔ ذہن میں زیادہ تفصیلی تصورات بٹھانے کی بجائے جیسا کہ مغرب میں سمجھتے ہیں کہ دوران کیا جاتا ہے۔ سپر دوراری طالب علم کی توانائی پر براہ راست اثر انداز ہوتی ہے اور اس کے لیے طالب علم کی اپنی توانائی اور جہان کو سمجھتی ہے۔ رکی کی سپر دوراری طالب علم کو رکی کی گزرگاہ کی حیثیت سے کھولتی اور اسے شفا بخشی کی خصوصی روایت اور سلسلے سے مربوط کرتی ہے۔

رکی کی گریڈ ماسٹر ہادیو ٹوکھانے اس نظام کو جاپان سے لاکر مغرب میں متعارف کرایا۔ انہوں نے ایک انٹرویو میں کہا کہ وہ خود کو ایک انجینئر یا ٹیکنیشن کی حیثیت سے دیکھتی ہیں۔ انہوں نے اپنے شاگردوں کو اس عظیم کائناتی قوت حیات سے مربوط کیا جو شفا بخشی ہے۔ یہ راہِ اسی طرح سے ہے آپ کسی سے ملنی وچرن میٹ کو برقی توانائی مہیا کرنے کے لیے پلگ سے منسلک کرتے ہیں۔ آج کے کمپیوٹر کے دور میں جب مجھے سپر دوراری کے بارے میں وضاحت کرنے کے لیے کہا جاتا ہے تو میں کہتی ہوں کہ اس طرح میں لوگوں کو نیٹ سے مربوط کرتی ہوں۔ اس طرح سب لوگ مطمئن ہو جاتے ہیں۔

جب ایک دفعہ سپر دوراری اور شمولیت کا مرحلہ طے ہو جاتا ہے تو پھر یہ ہمیشہ کے لیے برقرار رہتا ہے چاہے آپ رکی کا استعمال شعوری طور پر نہ کریں۔ یہ اصل یعنی ناقابلِ تخریب ہوتا ہے۔ شمولیت کے بعد آپ جب بھی کسی کو چھوئے ہیں اور رکی کا بہاؤ خود کار طریقے سے جاری ہو جاتا ہے۔

دماغ نے اسے بیٹوں کی رکی میں سپر دوراری اور شمولیت کا واقعہ سنا ہے ہونے بتایا۔ ان کی عمریں بیس کے عشرے سے بیس تیس۔ وہ ڈانس کرنے کے لیے گھر سے زیادہ تر باہر رہتے تھے۔ رکی میں شمولیت نے ان کے ڈانس کے تجربے کو بالکل بدل دیا شمولیت کے بعد جب انہوں نے اپنے ڈانس بائرنز کو چھوا تو انہوں نے دل رکھنے والی مسخولی باتوں کی بجائے مکمل کرسب باتیں کر دیں اور اپنے تمام مسائل سے آگاہ کر دیا۔ اس کے بیٹے بیٹے سے گھر آئے اور کہا..... ماں اسے ختم کر دو۔

دماغ نے انہیں بتایا کہ اب یہ ناممکن ہے۔

رکی کے پھل ہیں تہذیبی:

شمولیت ابتدا کرتی ہے۔ یہ کسی نئی چیز کی طرف آغاز ہوتا ہے۔ یہ کسی فرد کی لطیف توانائی کی رخ میں ایک گہری تہذیبی ہوتی ہے۔ مزوری نہیں ہے کہ ہر وہ فرد جو رکی میں شمولیت اختیار کرتا ہے وہ شفا بخشی بھی کرے۔ بہت سے لوگ محض اس لیے رکی سمجھتے ہیں کہ ان کا ذہنی نشوونما کو بہتر بنائیں اور اپنا علاج خود کر سکیں۔ کچھ لوگ رکی کی گزرگاہ کوئی سازجہ کار صاف کرتے ہیں جبکہ کچھ لوگ کھانے کو اس کا ذریعہ بناتے ہیں۔ آپ جب کسی چیز کو چھوئے پے لکھتی کرتے ہیں تو اس سے آپ کی توانائی کی عکاسی ہوتی ہے اور ظاہر ہوتا ہے کہ آپ کیا ہیں؟

کچھ لوگوں کے لیے روحانی توانائی کے ساتھ ان کا یہ پہلا رابطہ ہوتا ہے جو ان کی زندگیوں میں دوامانی تہذیبوں کی طرف لے جاتا ہے۔ یہ روحانی راستے کی طرف ایک اہلکار ہوتی ہے جس سے زندگی کی روحانی تعمیر پیدا ہوتی ہے۔ رکی کی پیکس کس بھی روح ذیل روحانی طریقے عمل کے استخراج میں ممکن ہے۔ اس میں یوگا بہاؤ از ہم معنی

ازم گانگ و نمبرہ شامل ہیں۔ میں نے بہت سے ایسے لوگوں کو رکیجی اسٹم میں شامل کیا اور جو مدگرہ اور دھانی راستوں میں سے کسی ایک کے پیلے سے رانی تھے۔ یہ زیادہ آسان ہوتا ہے کیونکہ وہ لطف تو انائی کے حیرت انگیز اثرات اور زہری کی پراسراریت کو پیلے سے اچھی طرح سمجھتے ہیں۔ کچھ لوگ صرف رکیجی پر عمل درآمد سے ہی مطمئن رہتے ہیں۔ یہ بھی اپنی جگہ ایک عمل کیل ہوتا ہے۔

بہرہ داری سے پیدا ہونے والے عوامل:

لوگ کبھی کبھی وجہ سے رکیجی تکبیس اس کا ایک لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کی تمام تر داخلی آلودگی صاف ہو جاتی ہے۔ طاقتور رد عمل عام طور پر رکیجی ورکشاپ کے پیلے دن کے بعد دہرا ہوتے ہیں۔ لوگوں کے رد عمل ایک دوسرے سے بہت مختلف ہوتے ہیں اور اس کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ لوگ اپنے اندر کیا لہے پھرتے ہیں۔ جن لوگوں کے بہت زیادہ جسمانی مسائل ہوتے ہیں عام طور پر ان کے جسم درد اور تکلیف سے بھر جاتے ہیں۔ دے ہوئے چند باتیں سطح پر آ جاتے ہیں۔ ایک عمومی رد عمل یہ ہوتا ہے کہ لوگوں کو شدید جسمانی محسوس ہونے لگتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ان کے اندر لطف تہہ طلیاں وقوع پذیر ہو رہی ہوتی ہیں۔ ایک دفعہ ایک طالب علم رکیجی ورکشاپ کے دوران دیکھا کہ جب اس کی شمولیت کا وقت آیا تو میں نے اسے یہاں کیا شمولیت کے بعد ایک مرتبہ پھر وہ سو گیا۔

ایک اور عمومی رد عمل خود کو مطمئن سمجھنا ہے۔ شمولیت اختیار کرنے والا دیکھو یہ ایک خود کو ہوا میں محسوس کرتا ہے۔ ایک دفعہ تجربے دو شاگرد رکیجی ورکشاپ میں شمولیت کا مرحلہ طے کرنے کے بعد ڈرائیونگ کرتے ہوئے گھر جا رہے تھے کہ پوسٹ نے انہیں شراب نوشی کے شبہ میں روک لیا۔ انہیں شہادہ چھلا کر ثابت کرنا پڑا کہ وہ پیئے ہوئے نہیں ہیں۔ اس طرح کے رد عمل شدید لیکن کم ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ خود کو معمولی سارٹھ محسوس کرتے ہیں لیکن پڑھسکن اور مطمئن ہوتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے محسوسات زیادہ بھرپور ہوتے ہیں لیکن لطف طلیاں رد مانی ہوتی ہیں اور وہ ان کا اظہار نہیں کر سکتے۔

بہت سے طالب علم ایک طبعی سطح پر شمولیت کے بعد اپنے ہاتھوں میں حرارت اور سٹیم محسوس کرتے ہیں۔ کچھ لوگوں میں ایسی تہہ طلیاں رونما ہونے میں معمولی وقت لیتی ہیں۔ میں نے دیکھا ہے کہ جو لوگ بچپن کے بہت زیادہ کھانڈکے کھار ہوتے ہیں انہیں ابتدا میں کچھ محسوس نہیں ہوتا۔ اصل میں یہ کھانا زیادہ آسان ہے کہ شفا بخشی کا عمل معالج کے ہاتھوں میں کسی سٹنٹی کے احساس کے بغیر جاری رہتا ہے۔ مجھے یاد ہے کہ ایک دفعہ میں نے وائیا کی بیٹی کرکسی سے علاج کرایا۔ مجھے زکام ہو گیا تھا۔ کرکسی کو تو میری۔ ان دنوں غالباً ابھی کیا بارہ برس کی تھی اس کے ہاتھ چھوئے اور دھنڈلے سے مجھے اور میرا سے ہاتھ رکھنے کی پوزیشن بھی اچھی طرح یاد تھی۔ میں نے سوچا..... اس کا عمل مؤثر ثابت نہیں ہوگا۔ لیکن اگلی گھنٹے میں حیرت انگیز طور پر صحت مند تھی۔

شمولیت کے بعد تجربہ پذیرات خود عمل میں آ جاتی ہے اور دو سے تین ماہ کے بعد تو انائی مرتب ہو جاتی ہے۔

رد عمل میں تاخیر:

ایک نوجوان بھوکے ہوئے رکیجی ورکشاپ کے بعد مجھ سے بہت نااثر تھا۔ اسے کچھ محسوس ہوا۔ اس کا خیال تھا کہ یہ سب کچھ فریب ہے اور اسے دھوکا دیا گیا ہے۔ اس کے دوستوں اور میں نے اس کی برہمی کرنے کی کوشش کی اور اس سے کہا کہ وہ خودی دیکھ کر غلطی کرے۔ لیکن وہ تھا ہو کر چلا گیا۔ کچھ عرصہ بعد اس سے دوبارہ میری ملاقات ہوئی۔ اس نے معذرت کی اور مجھے دردِ دل قائل تھا۔

شمولیت کے ایک ماہ بعد جو کئی روز کئی رات کو بیدار ہو گیا۔ اس کے کمرے میں عجیب سی روشنی پھیلی ہوئی تھی تاکہ اسے روز سکول جاتے ہوئے اسے ایک اور صورت حال کا سامنا تھا۔ ایک ناقابل یقین کیفیت میں اسے محسوس ہوا کہ وہ فطرت سے جڑا ہوا ہے۔ اس کی قوت سماعت بقیہ تمام حواس سے زیادہ حساس اور تیز ہو چکی تھی۔ جو کئی فطرت میں ہونے والے تمام واقعات کی آواز سن رہا تھا۔ چیز ٹیوں کے پتلے اور گھاس کے گائے

کی قابل سماعت آواز پر بھی اس کی سماعت سے نگرانی نہیں۔ اس نے خود سے کہا..... یہ سب کیا ہے یہ سب کچھ تکتا حیرت انگیز اور خوبصورت ہے۔ اس نے فحسں کیا کہ وہ وقت اور فاصلے سے ادا رہے۔

یہ کیفیت ختم ہو جانے کے بعد بھی ایک واضح تر بصیرت اس کے ساتھ تھی۔

شمولیت کے دوران ہونے والے واقعات:

ریکی مسلم شمولیت اور توانائی کی سپرداری کے مرحلے کے دوران جو کچھ ہوتا ہے وہ بھی انفرادی تجربات ہیں۔ لوگوں کو مختلف تجربات ہوتے ہیں جن میں رنگ دیکھنا، جسم میں رواں توانائی محسوس کرنا، چہ بانی سطح پر فعال ہو جانا یا پھر ایک سناٹا طاری ہو جاتا ہے جس میں کچھ بھی محسوس نہیں ہوتا۔ ایک خاتون نے شمولیت کے دوران افسردگی اور اداسی محسوس کی۔ اس نے مجھے بتایا کہ کوئی آواز اس کے اندر گونج رہی تھی..... تم ہمیشہ سے یہی کرنا چاہتی تھی۔ تم نے اپنا طویل انتظار کیا؟

ہر لوگ دو رکشا پ (شمولیت کے مرحلے) کے دوران ہونے والے واقعات کو زیادہ زیر بحث نہیں لاتے۔ اس لیے کہ طالب علم اپنے انفرادی تجربات پر خوشی محسوس کرنے کی بجائے دوسرے لوگوں کے تجربات کا اپنے ساتھ موازنہ شروع کر دیتے ہیں۔

ریکی اپنا کاتی ہے چاہے شمولیت کے دوران یا بعد میں لوگوں کے رد عمل کسی بھی قسم کے ہوں۔ ریکی اپنی انہماکیت، جمہوری نظام ہے۔ یہ کیلکول ہے ہر فرد کی سکتا ہے اور پھر اس کا تعلق ذہنی سطح سے بھی نہیں ہے۔ چنانچہ چار سال کے بچے بھی شمولیت حاصل کر سکتے ہیں۔ عام طور پر راستے چھوٹے بچے ان والدین کے ہوتے ہیں جو ربکی کے پریکٹیشنر ہوتے ہیں۔ ان کے بچے کو کچھ سیکھنا چاہتے ہیں جو اپنے والدین کو کرتے ہوئے دیکھتے ہیں۔

شمولیت سے ملنے والے خصوصی نتائج:

بعض اوقات خصوصی نفسیاتی مصلحتیں ریکی مسلم میں شمولیت کے ساتھ ہی دریافت عروج پر پہنچ جاتی ہیں۔ اس کی ایک عالیہ مثال میں نے لیون میں این میری کی

صورت میں دیکھی ہے۔ ہر فرسٹ ڈگری کی شمولیت کے فوراً بعد اس نے سمجھ بیچے کے قریب قریب بیدار ہونا شروع کر دیا۔ اسے ایک داخلی تحریک اٹھنے اور لگنے پر مجبور کرتی۔ پہلے باہل تو اس نے حزامت کی۔ لیکن دو چار روز کے بعد اس نے خود کا رطریلے سے بہتر چھوڑ کر کھٹا شروع کر دیا۔ اسے اپنے ان دوستوں اہل خانہ یا مریضوں کے مسائل کے بارے میں معلومات موصول ہوئیں جن کا وہ علاج کر رہی تھی۔ علی الصبح جھدائی کیفیت میں اسے نلے والی معلومات ان کی بہتر طور پر مددگار رہیں۔ ان کا جس۔

شلاہہ اپنی بیٹی کے بارے میں بہت پریشان تھی۔ سکول میں اس کی ہر اکریں مسلسل مایوس کن تھی۔ ایک ایسی ہی تحریروں نے بتایا کہ اس کی بیٹی "جینی شوڈنوا" کے نقص Dyslexia کی شکار ہے جس میں لکھنا پڑھنا اور سچے کا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس کی تحریروں نے کہا کہ وہ اپنی بیٹی کے سکول میں جائے اور اس کی مناسب مدد و اعانت کا انتظام کرے۔ این میری اگلے روز سکول گئی اور اپنی معلومات کے ذریعہ ڈاکڑ کے بغیر اس نے سکول انتظامیہ کے سامنے اپنی بیٹی کے مرض کا شہ ظاہر کیا۔ ٹیسٹ نہ کیا جاتا کہ وہ Dyslexia کی مریض ہے۔ چنانچہ اسے ضروری ٹی اور مدد کی مدد دی جانے لگی۔

ایک اور واقعہ اس کی جھدائی طاقت کا مظہر ہے۔ این میری کی بیٹی سکول ٹرپ سے شہر سے باہر گئی ہوئی تھی۔ این میری کو اضطراب محسوس ہونے لگا۔ رات کو اس کی جھدائی تحریروں نے بتایا کہ اس کی بیٹی کے دکان ٹیڈز اسے تنگ کر رہے ہیں۔ چنانچہ بیٹی ان کی وجہ سے پریشان ہے۔ تحریروں نے این میری کو مشورہ دیا کہ وہ اپنی بیٹی کو لکھے کہ ان کی شرارتوں کی پرواہ نہ کرے اور دونوں کھٹکے لیے دعا کریں۔ جب بیٹی کو لکھے کہ ان کی خطا طاقت وہ جبران کاتی، دو شیخی مان کو کیسے چتا چال گیا کہ وہاں کیا ہو رہا ہے۔

جب این میری کی سائنڈ ڈگری رکی کر سکتی تھی تو میری اس سے ملاقات ہوئی تو میں نے اس سے مذاق کرتے ہوئے کہا..... کیا رات کو سے میرے بارے میں کوئی پیغام ملا؟ "نہیں تمہارے بارے میں تو کوئی پیغام نہیں ملا" اس نے جیسے ہونے جواب دیا۔ لیکن جب میں وہاں لندن آئی تو اس نے مجھے بتایا کہ وہاں کڑھڑھاتا اسے میرے

ہارے میں کچھ معلوما ملتی ہیں۔ کچھ دنوں کے بعد مجھے دو صفحات پر پرنٹ کیا ہوا اس کا ایک پتلا ملا۔ پتلا م کا کہنا تھا کہ درج ذیل چیز اگر آف اپنی کتاب میں شامل کر لو۔ چنانچہ میں اسے یہاں نقل کر رہی ہوں۔

”نا قابل فہم منظر یا رابطے ظہور پذیر ہو سکتے ہیں اور ہوتے رہتے ہیں لیکن زیادہ بہتر میں ہے چنانچہ یہ محض عنوان کی حد تک ہو کر خود کار فرم کی بجائے وجدانی تجربہ کی بات کی جائے۔ حقیقت یہ ہے کہ وجدانی تجربے کی شکلیں ہیئتوں کی طرف سے آتی ہیں جو اپنی جہت میں شکلیں کام کے حقیقی کار اور درکار ہیں۔ انہیں آپ نورانی ہستیاں بھی کہہ سکتے ہیں۔ جبکہ خود کار تجربوں کے ذرائع کچھ اور ہوتے ہیں۔“

دھڑلے کے مقام پر لکھا ہوا تھا
”فریشے“

سلسلہ:

اکثر اوقات جب ہم مشرقی روحانی نظام کے بارے میں سمجھتے ہیں تو اس میں سلسلے کی بات کی جاتی ہے۔ یہ بہت سے روحانی معالجاتی نظاموں کی بنیاد ہے جن میں چنی کٹنگ سے چمپا پوگہ ”رہیکی اور اس طرح کے دیگر روحانی دستور العمل شامل ہیں۔ یہ دستور العمل ہزاروں سال پرانے ہیں آج کی دریافت نہیں۔ ”زعمہ علم“ کی مشیت سے یہ ایک استاد سے دوسرے استاد کو منتقل ہوتے چلے آ رہے ہیں۔ اس لیے یہ ترتیب سلسلہ کہلاتی ہے۔ اس روایت کا مقصد روحانی معالجاتی علم کو پختہ کار افراد کے ذریعے محفوظ رکھنا تھا۔ چنانچہ آج بھی ہم اس سلسلہ کا احترام کرتے ہیں جو اس طرح کے علم یا توانائی کی روایت کے حامل ہوتے ہیں۔

اساتذہ کا یہ سلسلہ ہمارے معالجاتی یعنی شفا پنشنی کام میں اور ہماری زندگیوں میں ہمارا معاون اور درکار ہے۔ سلسلے کا تصور چونکہ مغرب میں جھٹسا اور مشکل ہے۔ چنانچہ اس کی وضاحت کے لیے میں ایک کہانی سنایا کرتی ہوں۔

بادلوں میں ایک گھر:

میں اپنی ایک کھلی ایلین کا علاج رہیکی کے ذریعے اس کے نظام جسم کی اصلاح کے لیے کر رہی تھی۔ ایک رات اس نے خواب میں دیکھا کہ میں اسے اڑاتی ہوئی بادلوں میں ایک گھر میں لے گئی ہوں۔ میں نے وہاں اسے ایک چائنی خاتون کے پاس چھوڑا اور خود کو گھر سے پروا کر گئی۔ میری کھلی بہت برہم ہوئی۔ چائنی خاتون جس نے عام سی ایک ٹی شرٹ پہن رکھی تھی اس نے ایلین کو فرش پہ پڑے ہوئے بڑے بڑے گدوں میں سے ایک پر بیٹھنے کا اشارہ کیا۔ پھر وہ کرفٹ سے لہجے میں ایلین سے مخاطب ہو کر بولی۔ ”تم صحت مند کیوں نہیں ہو رہی؟ ہم تمہاری بیماری پر ایک طویل عرصہ سے کام کر رہے ہیں۔“

چائنی خاتون نے ایک کتاب نکالی جس میں ایلین کی عمل کیس ہسٹری درج تھی۔ پھر اس خاتون نے ایلین کا علاج شروع کیا اور اس کے جسم پر اوپر سے نیچے کی مرتبہ اپنے ہاتھ لہرائے۔ تو انا ہی اور روشنی کی بہت بڑی مقدار ایلین کے جسم میں داخل ہو گئی۔ یہ سب کچھ ایلین کے خواب میں اس کی نیند کے دوران ہوتا رہا۔ اگلے صبح جب وہ بیدار ہوئی تو اس نے محسوس کیا کہ وہ توانائی سے لبریز ہے۔ اسے اچھی طرح محسوس ہوا تھا کہ کوئی اہم ترین تبدیلی اس کے اندر رونما ہو چکی ہے۔ اس تجربے نے ایلین کو بصیرت دی کہ وہ اپنا خیال رکھے۔

مجھے محسوس ہوا کہ ایلین نے اپنے خواب میں جس چائنی خاتون کو دیکھا ہے اس کا طبع و انجما کے جان کر وہ ہادو جی نکھانا سے ملتا ہے۔ چنانچہ میں نے گریڈ ما سٹر نکھانا کی تصویر حاصل کی اور ایلین کو دکھائی۔ ایلین نے نکھانا کی کبھی کوئی تصویر نہیں دیکھی تھی۔ لیکن اس نے زوردار اعداد میں کہا کہ ہاں میں بھی خاتون مجھے خواب میں ملی تھی۔

روحانی سلسلے کے اساتذہ محض تصوراتی نہیں ہوتے۔ یہ ناقابل یقین اور بڑھرا راعماز میں اپنی دولت کو آکے منتقل کرنے والے افراد کی مدد کرتے رہتے ہیں۔ سلسلے کا ایک اور مقصد تعلیمات کو صاف و شفاف رکھنا ہوتا ہے۔ چنانچہ یہ علم کسی تحریک کے

4

رکی کی تاریخ

سلسلہ یوسوئی:

رکی شیخا پنڈلی کا ایک قدیم روحانی دستور العمل ہے جو 2500 سال پہلے بھی رائج تھا۔ لیکن پھر ایک طویل عرصہ تک فراموش کر دیا گیا۔ اسے فراموش یا نظر انداز کرنے کے اسباب میں سحرانوں کا تعصب سرفہرست ہے۔ جاپان میں صدیوں تک ایسے خاندان برسرِ اقتدار رہے جن کے پندتہیہ طریقہ ہائے علاج مختلف تھے۔ انہوں نے ذاتی پند و ناپند کی بنیاد پر دیگر طریقوں کی سرپرستی کی اور انہیں فروغ حاصل ہوتا رہا۔ تاہم رکی طریق علاج دورِ اقدادہ ہستیوں میں مقامی سطح پر خاموشی سے چھپتا رہا۔ یہاں تک کہ انیسویں صدی عیسوی میں ایک شخص ڈاکٹر میکاڈیوسوئی نے اسے منظم انداز میں متعارف کرایا اور اس کی اثر آفرینی کی شہرت جاپان کی سرحدوں سے باہر بھی پھیل گئی۔ اس طریق علاج کے نشاۃ ثانیہ کی وجہ سے رکی دوبارہ رونما ہوئی ہے۔

ڈاکٹر میکاڈیوسوئی کی داستان:

ڈاکٹر میکاڈیوسوئی انیسویں صدی کے اواخر میں جاپان کے شہر کیتو کے ایک کزنجن ہوائز سکول کے ہیڈ ماسٹر تھے۔ وہ ہر اتوار کو مذہبی وعظ بھی کیا کرتے تھے۔ ایک

بعض استاد سے شاگرد اور پھر آگے اس کے شاگرد کو منتقل ہوتا آ رہا ہے۔ روحانی دستور العمل کی حیثیت سے رکی کے سلسلے کی تعظیم پیش کرتے ہوئے ہم دکھاتے ہیں کہ یہ شخص طریقہ علاج نہیں بلکہ رکی کا یوسوئی نظام تھا ہے۔ اس طرح ہم ڈاکٹر میکاڈیوسوئی کو تاریخ حقیقت پیش کرتے ہیں جو اس روحانی دستور العمل کے گریڈ ماسٹر اور بانی تھے۔ سلسلے کی اہمیت ہی کی وجہ سے ہم رکی کے ہر ورکشاپ میں گریڈ ماسٹر کی زندگیوں میں پیش آنے والی کہانیاں دہراتے رہتے ہیں۔ یہ کہانیاں محض قصہ گوئی تک محدود نہیں ہیں۔ یہ ایک توانائی اور ایک پیغام آگے پہنچاتی ہیں۔

سلسلے کے تذکرہ کے بعد ضروری ہو گیا ہے کہ ہم آپ کو رکی کی تاریخ سے بھی آگاہ کروں۔ مجھے اہواز تیں کہ میں نے اپنی استادوں انہوں ان سے جو کچھ سنا ہے وہ آپ کو سناؤں۔ انہوں نے یہ اپنی استاد باوا یو کاکا سے اور انہوں نے اپنے استاد چوچو دہباشی سے سنا۔ چوچو دہباشی ماسٹر میکاڈیوسوئی کے شاگرد تھے۔ تو آج رکی کی داستان دہراتے ہیں۔

چوچو دہباشی سے سنا۔ چوچو دہباشی ماسٹر میکاڈیوسوئی کے شاگرد تھے۔ تو آج رکی کی داستان دہراتے ہیں۔

اتوار کی صبح ان کے بچے طالب علم ان کے پاس آئے اور پوچھا کہ جن باتوں کی وہ تعلیم دیتے ہیں کیا انہیں خود بھی ان پر واقعی یقین ہے؟ وہ جانتا جانتے تھے کہ کیا انہیں بائبل میں مذکور حضرت عیسیٰ کے تجربوں کے واقعات سے محسوس ہوتے ہیں۔ بالخصوص بتاروں کو شفا بخشنے اور امراض کو بھارت دینے کے واقعات پر ان کا ایمان کمال ہے اور یہ واقعات درست ہیں؟ یسوی نے جواب دیا..... ہاں بھرا ایمان ہے کہ میرے بچے مجھے دکھائے اور لوگوں کو شفا بخشنے۔ طالب علموں نے یسوی سے مطالبہ کیا کہ وہ دکھائیں کہ یسوع نے کس طرح شفا بخشنی کی۔ انہوں نے کہا ہم لوگ ابھی چھوٹے ہیں۔ میں یقین نہیں آتا۔

میںں شوت کی ضرورت ہے۔

یسوی نے طالب علموں کے مطالبہ کو بخیر دی گئی سے لیا اور ان سے کہا..... مجھے نہیں معلوم کہ یہ شفا بخشنی آج کل کیسے کی جاتی ہے لیکن میں اسے دھڑلے کالوں کا اور جب مجھے معلوم ہو جائے گا کہ یہ کیسے کی جاتی ہے تو میں وہاں آؤں گا اور تمہیں ضرور بتاؤں گا۔ اگلے روز یسوی نے حکام کو اسے بھیجا اور طالب علموں کے سوالات کا جواب تلاش کرنے کے لیے کسی طرف نکل گیا۔

یسوی نے سوچا کہ کتنی شہزادوں نے اسے مسیحیت کی تعلیم توری ہے لیکن اسے ہر بات نہیں مسکائی تھی۔ یسوی نے فیصلہ کیا کہ مسیحیت کے بارے میں تفصیل سے جاننے کے لیے اسے کسی ایسی جگہ میں جانا چاہیے۔ چنانچہ انہوں نے امریکا کا رخ کیا اور وہاں یونیورسٹی آف شفا کو میں مذہبی تعلیم حاصل کرنے کے لیے داخلہ لے لیا۔ ڈاکٹر یسوی نے بائبل اور کئی مسیحی گھبراہٹوں کا مطالعہ کیا لیکن انہیں کبھی بھی اس سوال کا جواب نہ ملا جس کی انہیں تلاش تھی۔ انہیں اس فارمولے کی تلاش تھی جس کے ذریعے حضرت عیسیٰ بتاروں کو شفا بخشتے تھے۔ انہیں خیال آیا کہ مہاتما بھگت بھی بتاروں کو شفا بخشتے تھے چنانچہ انہوں نے بڑھ اڑا مطالعہ بھی شروع کر دیا۔ امریکہ میں سات سال تک رہنے کے بعد ڈاکٹر یسوی نے واپس جاپان جانے کا فیصلہ کیا۔ جاپان میں بہت سے بڑھ مندرا اور بڑھ مت کے علاوہ پائے جاتے تھے۔ ڈاکٹر یسوی نے واپس جا کر بڑھ اڑم کے بیٹھوں سے استفادہ کرنے کا عزم کر لیا۔

کیوں وہاں آ کر انہوں نے بہت سی بڑھ خاتواں کو پیکر لگایا لیکن بڑھ راہوں نے بھی شفا بخشی کے سوال میں کسی دلچسپی کا اظہار نہ کیا۔ راہوں کو کہا تھا کہ وہ جسم کی بجائے ذہن کی تعمیر زیادہ دلچسپی رکھتے ہیں۔ بالآخر ڈاکٹر یسوی کو ایک زمین راہ مل گیا جس نے کہا کہ وہ بھی اس سوال میں دلچسپی رکھتا ہے۔ راہب نے ڈاکٹر یسوی کو کیوں سے باہر پائی خاتواں سے آئے وہاں قیام کرنے اور مطالعہ کرنے کی دعوت دی۔

ڈاکٹر یسوی وہاں پہنچے اور بڑھ بھگتے سوزا کا مطالعہ شروع کر دیا۔ چونکہ بڑھ اڑم زمین کے راستے جاپان میں پہنچا تھا۔ چنانچہ زمین میں اس کے بارے میں زیادہ جتنی لٹریچر موجود تھا لیکن یہ جتنی زبان میں تھا۔ ڈاکٹر یسوی نے جتنی زبان سیکھی تاکہ براہ راست استفادہ کر سکیں۔ اس کے بعد انہوں نے مسکرت سیکھی جو ہندوستان کی قدیم اور مقدس زبان ہے۔ مہاتما بھگت ہندوستان میں پیدا ہوئے تھے۔ چنانچہ مسکرت میں بڑھ مت کے بارے میں لٹریچر زیادہ مستند اور براہ راست معلومات کا ذریعہ تھا۔ مسکرت میں تحریریں جن کی بدولت بالآخر ڈاکٹر یسوی کو ایک فارمولہ مل گیا۔ پکھنشاہت اور عطائیں جنہیں کہا جاتا ہے کہ شفا بخشی کا عمل سر انجام دیتے تھے۔ ڈاکٹر یسوی کو بالآخر وہ چیز مل گئی جس کی انہیں برسوں سے تلاش تھی لیکن انہیں اعزازہ ہوا کہ وہ یہ نہیں جان سکے کہ ان علامات کو کس طرح استعمال کرنا ہے۔ اس لیے ان کو اپنی شفا بخشی کی قوت حاصل نہیں ہو سکی۔

شفا بخشی کی قوت حاصل کرنے کے لیے یسوی نے کیوں سے سڑہ میل دور مقدس پہاڑ کو زاریا پے جا کر رخصان میں بیٹھے اور قافہ لکھنے کرنے (استغراق اور رزورہ رکھنے) کا فیصلہ کیا۔

پہاڑے ڈاکٹر یسوی کی نروان:

پہاڑے چڑھنے کے بعد ڈاکٹر یسوی ایک قار میں اگس کو ان تک گیاں دھیان اور قافہ میں مشغول رہے۔ ان کا خیال تھا کہ یہاں انہیں کامیابی سے ہم کنار کر دے گا۔

انہوں نے یہ کیس چھپانے پر سامنے رکھے اور دروازہ شام کو وہ ایک چمراٹھا کردور پھینک دیتے۔

آخری شام ڈاکٹر یوسوئی نے اپنی ایک جھلملاتی ہوئی روشنی دیکھی۔ یہ روشنی بتدریج قریب آتی گئی۔ جب یہ روشنی بہت قریب آ گئی تو ڈاکٹر یوسوئی خوف زدہ ہو گئے۔ لیکن انہوں نے اور مان بحال کیے اور سوچا کہ بہادری کے ساتھ اس کا سامنا کروں گا۔ لیکن اسی لمحہ ان کا ہاتھ اسی وقت کا اٹھن عرصہ دراز سے انتظار تھا۔ روشنی ایک چمکدار سفید شعاع میں تبدیل ہو کر ان کے آنکھوں کے درمیان گر آئی۔ یہ اتنی طاقتور تھی کہ ڈاکٹر یوسوئی الجھ کر پیچھے کی طرف گئے اور بے ہوش ہو گئے۔

جب ڈاکٹر کو ہوش آیا تو انہوں نے دیکھا کہ دھنگ کے رنگوں کے جلیبے ان کی آنکھوں کے آگے ناچ رہے ہیں۔ یہ رنگیں جلیبے آسمان تک پھیلے ہوئے تھے پھر آسمان ایک چمکدار سفید چاند میں تبدیل ہو گیا جو اقل تا اقل پھیلی ہوئی تھی اس چادر پر انہیں وہ علامات نظر آئیں جو سکرت کے فیصلوں میں منبری حروف میں درج تھیں جب وہ حشرش ہوئیں تو ان کے استعمال کا طریقہ اور معانی ڈاکٹر کے ذہن میں اس طرح منتقل ہوئے جیسے وہ کبر ہے ہوں۔ ہمیں یاد رکھنا یاد رکھنا یاد رکھنا۔

رکی کے چار سچے سچے:

جب یوسوئی کا زردان مکمل ہو گیا تو انہوں نے محسوس کیا کہ وہ روشنی اور توانائی سے لبریز ہیں۔ حالانکہ وہ انیس دن سے قاتے میں تھے۔ ان کے لیے یہ پہلا شفا تھا کہ انہیں پہاڑ سے بچھل گیا ہے۔

ڈاکٹر یوسوئی اپنی کامیابی کی خوشی میں جوش و خروش کے ساتھ پہاڑ سے سچے اتر رہے تھے کہ لڑکھائے۔ انہیں غموگئی اور پاؤں سے خون بہنے لگا۔ درد کی شدت سے بے اختیار ان کا ہاتھ زمین پر پھینکا۔ پاؤں پر ہاتھ رکھتے ہی خون بہنا بند ہوا اور درد بھی ختم ہو گیا۔

یہ انہیں ڈاکٹر یوسوئی کے لیے رکی کی شفا بخش قوت کا یہ دروازہ کھولا۔

بھوک محسوس ہوئی تھی۔ بھوک میں آ کر انہوں نے روایتی چائے کا آرڈر دیا۔ بھوک سے عمر رسیدہ مالک نے ڈاکٹر کی بڑھی ہوئی ڈانگی دیکھ کر اندازہ لگا لیا کہ وہ طویل روزے سے ہے۔ اس نے روزے کے بعد نرم غذا امیبا کرنے کی غرض سے انہیں چاولوں کا پانی پیش کیا لیکن یوسوئی نے اصرار کیا کہ اسے خوش غذا امیبا کی جائے۔ جب بھوک مالک کی پوتی ان کے لیے کھانا لے کر آئی تو انہوں نے دیکھا کہ اس کا چہرہ سو جا ہوا ہے اور وہ روشنی رہی ہے۔ لڑکی نے بتایا کہ وہ خمدی قسم کے دانت درد میں مبتلا ہے۔ ڈاکٹر یوسوئی نے اپنا ہاتھ لڑکی کے متورم رخسار پر رکھا اور دروازہ غائب ہو گیا۔ رکی توانائی کی آخری آفرینی کا یہ تیسرا ثبوت تھا اور چوتھا مجبورہ یہ تھا کہ ڈاکٹر یوسوئی نے تمام کھانا کھا لیا لیکن تین ہفتوں سے خالی معدے سے کسی کمزوری کا مظاہرہ نہ کیا اور کھانا پوری طرح ہضم ہو گیا۔

ڈاکٹر یوسوئی چھوٹے بچوں میں:

زین راہب کی خفاہہ میں داہن آ کر ڈاکٹر یوسوئی نے دیکھا کہ راہب جوڑوں کے درد میں مبتلا ہے اور کھیل پیلے بستر میں پڑا کر رہا ہے۔ ڈاکٹر نے اسے اپنے تجربے کے بارے میں بتایا اور راہب کا درد دور کرنے کے لیے اس کے جسم پر ہاتھ رکھا۔ اگلے ہی لمحہ وہ دونوں بے کر رہے تھے کہ ڈاکٹر نے والی اس نعمت کا استعمال کیسے کیا جائے۔ انہوں نے فیصلہ کیا کہ یوسوئی کوب سے پہلے ان لوگوں کو اس سے فیصلیاب کرنا چاہیے جو زیادہ ضرورت مند ہیں۔ چنانچہ ڈاکٹر نے کیوں کے اس علاقے کا زرخ کیا جو غریبوں کی ہستی اور بھرتیوں پر مشتمل تھی۔

ڈاکٹر یوسوئی نے سب سے پہلے ان لوگوں کا علاج شروع کیا جو بیک مالگ کر اپنا پیٹ پالتے تھے۔ جب یہ لوگ صحت مند ہو گئے تو یوسوئی نے انہیں راہب کی خفاہہ میں بھیجا تاکہ انہیں خفاہہ سے لطف چاہ کر ضروری کاموں میں مدد دے جائے اور ایک نئی شناختی کے ساتھ اپنی زندگیوں میں عزت و شرف کے ساتھ گزار سکیں۔

بھرتیوں میں بھی کئی سال تک کام کرنے کے بعد ڈاکٹر نے غور کیا کہ ایسے بہت

سے لوگ وہاں موجود ہیں جن کا وہ علاج کر چکا ہے لیکن وہ پھر سے پرانی زندگی گزار رہے ہیں۔ ڈاکٹر نے ان سے پوچھا کہ وہ ادبیں کس آگے ہیں۔ انہوں نے جواب دیا..... کام کرنے کی بجائے انہیں بیک وقت آسان محسوس ہوتا ہے۔

رکی کا روحانی اوراد:

ڈاکٹر یوسوئی نے محسوس کیا کہ وہ ہر طرح کا کام ہو گئے ہیں۔ انہیں راتوں کی بات پر توجہ دینا چاہیے جن کا کہنا تھا کہ تمہیں قسم کا علاج کافی نہیں۔ ڈاکٹر نے پہلے خود سے کہا..... سلام عرض رہی گا کوئی تاکہ تمہیں مزہ رہی گفت نہیں دی جائے گی۔ ہمارے یوں میں اس کی کوئی قدر و منزلت نہیں۔ وہ تیرے توجہ تبدیل ہونے کے لیے تیار ہیں اور ذہنی زندگیوں کے لیے کوئی ذمہ داری قبول کرنے پر تیار ہیں۔ یوسوئی نے دوسرا کام یہ کیا کہ اپنے روحانی اوراد کو رکی کی روایت یا دستور اصل میں شامل کر دیا۔

صرف آج کے دن حصہ میں نہیں آتا

صرف آج کے دن پریشان نہیں ہونا

اپنے والدین اساتذہ اور بزرگوں کا احترام کرتا ہے۔

اپنی روزی دینا منتہی سے حاصل کرتی ہے۔

تمام ذمہ داریوں کے لیے کمزوریت کا اظہار کرتا ہے۔

اس تجربے کے بعد ڈاکٹر یوسوئی نے کیوٹی کی چھوٹی بھوپڑیوں کو تجرباً باد کہا اور پورے جاپان کے دورے پر نکل کھڑے ہوئے۔ وہ دن میں بھی چلتی ہوئی مشعل لے کر پھرتے تاکہ لوگ توجہ ہوں اور جس سے سنا سنا کر سے جرجر کر لیں۔ جب لوگ پوچھتے کہ یہ سب کیا ہے تو وہ جواب دیتے۔ مجھے ان لوگوں کی تلاش ہے جنہیں روشنی کی ضرورت ہے۔ ڈاکٹر یوسوئی بدھ مندروں میں جاتے اور وہاں رکی کے بارے میں لکھتے رہتے۔ اسی سفر میں انہیں اپنا چھوٹا چھوٹا روایا پیش مل گیا۔ جس نے ان کے علم اور دستور اصل کی

مشعل روشن رکھی۔

ڈاکٹر ہاپاشی:

جب ہاپاشی کی ملاقات یوسوئی سے ہوئی تو اس کی عمر 45 سال تھی۔ وہ رینا یازو نول آفیز تھا۔ یوسوئی نے محسوس کیا کہ ہاپاشی ابھی جوان آدمی ہے۔ اسے رینا نہیں ہونا چاہیے تھا۔ یوسوئی نے اس کی حوصلہ افزائی کی اور اپنے مشن میں اسے جاپان بھر میں شفا بخشی اور تعلیمات دینے کے لیے اپنے ساتھ چلنے پر تیار کر لیا۔ یوں ہاپاشی یوسوئی کا پہلا باقاعدہ شاگرد بن گیا۔ اس کی تربیت میں رہا اور استاد کی موت کے بعد چالیس بن گیا۔ مغرب میں اس منصب کو گریڈ ماسٹر کا نام دیا جاتا ہے۔

ہاپاشی نے نو کوسو رکی کلینک قائم کیا جہاں بعد میں ہادا نیوگا کا علاج کیا گیا۔ یہ ایک چھوٹا سا کلینک تھا جس میں صرف آٹھ بستے تھے۔ رکی پر پینکشنز سب کے سب مہرے تھے جو علاج کے دوران روایتی لباس کی مولوں پہنیتے تھے۔ کلینک صبح کے وقت کھلتا اور سہیر کے وقت پر پینکشنز رہتی رکی ماسٹر گھروں میں جا کر ایسے مریضوں کا علاج کرتے جو بیماری کے سبب کلینک میں آنے سے معذور ہوتے تھے۔ مریضوں کا علاج جزی می یو یو میں بھی کیا جاتا۔

دوسری جگہ عقیم کی ابتدا کے دنوں میں ہاپاشی نے اعزاز دہ گیا کہ آنے والی جگہ بالآخر جاپان اور امریکہ کے درمیان ہوئی۔ وہ نہیں چاہتا تھا کہ اسے فیکری خدمات کے لیے طلب کیا جائے اور وہ لوگوں کی جائیں لینے کا ذریعہ بنے۔ اب اس کا مشن لوگوں کا علاج کرنا اور جاپان میں جانا تھا تاخیر جگہ میں حصہ لینا اس کے قابل قبول نہیں تھا۔ ہاپاشی نے ایک فیاضت کا اہتمام کیا اور اس میں اپنے رفیق داروں اور رکی ماسٹرز کو مدعو کیا۔ فیاضت کے بعد اس نے سہمانوں کے سامنے رضا کارانہ طور پر خود کو موت کے حوالے کرنے کا اعلان کیا اور خود بھی سے پہلے ہادا نیوگا کا کونا جاپان مقرر کیا۔

ہادا نیوگا کا کی داستان:

ہادا نیوگا ایک جاپانی خاتون تھی۔ وہ 1900ء میں ہوائی کے ایک جزیرے

میں پیدا ہوئی تھی۔ والدین نے اس کا نام جبرائیل ہوائی کے نام کی نسبت سے رکھا۔ وہ چاہتے تھے کہ ہادیا نیک بڑی ہو کر نامور شخصیت بنے۔ جب وہ اپنی عمر کے تیس کے عشرہ میں تھی تو اس کے شوہر کا انتقال ہو گیا۔ اب ہادیا نیک کو اپنی دو چھوٹی بیٹیوں کی پرورش کی ذمہ داری سنبھالی تھی۔ بہت زیادہ کام کرنے اور پریشانیوں نے اسے بہت سے جسمانی مسائل کا شکار کر دیا۔ اس میں سچے کی چھریاں اور ذمہ دار ایک بیوسر مشاغل تھا۔ ایک دھندوہ و شیدہ و ذہنی اور ماضیاتی تباہی کا شکار تھی۔ اس نے دعا کی کہ اسے رہنمائی ملے۔ اس کے اندر سے ایک آواز اٹھی کہ سب سے پہلے وہ اپنی صحت پر توجہ دے۔

اسی طرح ہدایت پر وہ ہوائی سے جاپان گئی تاکہ آپریشن کرائے۔ وہ فوکیو کے ایک ہسپتال میں گئی جہاں کا ڈاکٹر انچارج اس کا دورہ تھا۔ وہ اس سے پہلے اس کے شوہر کا علاج کر چکا تھا۔ ڈاکٹر میڈیٹ نے تین ہفتوں تک اسے ایک خصوصی غذا کا پابند بنایا تاکہ آپریشن سے پہلے اس کا کچھ وزن بڑھ سکے۔

آپریشن کے دن کلکانہ آپریشن ٹیمبل پر پہنچی تو اس کے اندر سے آواز اٹھی۔ کوئی کہہ رہا تھا..... "آپریشن ضروری نہیں"..... کلکانہ اچھل کر آپریشن ٹیمبل سے اترتی۔ وہ زبردست بیچان میں تھی۔ جب ڈاکٹر آپریشن ٹیمبل میں داخل ہوا تو اس نے پوچھا..... ڈاکٹر کیا آپریشن کا کوئی متبادل نہیں ہے؟ ڈاکٹر نے جواب میں کہا۔ اس کا انحصار اس بات پر ہے کہ تمہارے پاس کتنا وقت ہے۔ کیونکہ یہ علاج میں کچھ ماہ سے لے کر ایک سال تک لگ سکتا ہے۔ کلکانہ نے اپنا حقیقی دل دکھا۔ اے۔ لے کے وقت دو گنا کر دیا اور کہا کہ وہ دو سال تک قیام کر سکتی ہے۔ اس پر ڈاکٹر میڈیٹ اسے اپنی ٹیم کے پاس لے گیا جو اسی ہسپتال میں ماہر نفسیات تھی۔ وہ پچیس سال جیلا ہونے پر رہی۔ علاج کرنا چکی تھی۔

کلکانہ کا رہنما کی پہلا واسطہ:

ڈاکٹر میڈیٹ کی ٹیم نے کلکانہ سے کہا کہ تھوڑی اور جزی بیٹیوں کے ذریعے چھریاں چھیل تو گئی ہیں لیکن یہ علاج بہت وقت مانگتا ہے۔ تم جبرائیل ہوائی سے آئی ہو۔ یہاں طویل عرصہ تک تمہارا قیام بہت پریشانیوں کا سبب بنے گا۔ اگر تم پندرہ تو

رہنما کی سب سے سخت اپنا علاج کرنا۔ میرا خیال ہے تم بہت سی ایجنسیوں سے سچ جاؤ گی۔ کلکانہ کے لیے رہنما ایک اہل مشن طریقہ علاج تھا تاہم وہ آپریشن سے بچنے کے لیے اسے علاج کو کرنے پر تیار ہو گئی۔

اگلے روز کلکانہ کو باہمی کے قریب رہنما ٹیمک میں لایا گیا۔ اس کا علاج مردوں نے کیا جو درجائی کی موشوں میں ٹینڈس تھے۔ اس نے جو سب سے پہلی بات محسوس کی وہ ان کے ہاتھوں کی حرارت تھی۔ کلکانہ نے سمجھا کہ شاید ان کا ٹکشن کسی برقی تار سے قائم ہے۔ اس نے اصرار اور دیکھنا شروع کر دیا۔ سمجھتے کی طرف دیکھا۔ ستر کے ارد گرد دیکھا یہاں تک کہ ستر کے پچھے ہاتھ لگا لیکن اسے کبھی کبھی کوئی نکل کا تاثر نظر نہ آیا جو ان معالجین سے جڑا اور ان کے ہاتھوں میں مدد پیدا کرنے کا ذریعہ بن رہا ہو۔ اس نے ایک معالج کے کی موشوں کی بڑی بڑی آستھوں میں بھی کسی ایسی چیز کی موجودگی کا سراغ لگانے کی کوشش کی لیکن کبھی بھی کچھ نہیں تھا۔ معالج نے اسے اصرار چھڑھاتے ہوئے دیکر کہا..... کیا آپ کو شہیہ چاہیے؟ نہیں..... میں وہ برقی آ لے دیکھنے کی کوشش کر رہی ہوں جس سے آپ کے ہاتھوں میں مدد پیدا ہو رہی ہے۔ رہنما سزا س کی بات سن کر خوب بہا۔

اسٹے میں اپنا بھی ٹھیکہ کا ڈاؤنڈ لگاتے ہوئے اس کے سامنے آ کر اوپر چھینے لگا کر کیا ہو رہا ہے؟ ہاپانی کو رہنما نے کلکانہ کا تجسس بتایا تو اس نے وضاحت کی کہ یہ مددت جو اسے محسوس ہو رہی ہے برقی توانائی کی نہیں بلکہ کائناتی توانائی کی ہے۔ یہ "رہنما" ہے جو جاپانی زبان میں کائنات کی زندگی کی توانائی کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس نے کہا یہ توانائی مجھ سے تم تک آ رہی ہے۔ اس نے اپنے ہاتھ اٹھا کر کہا..... یہ الیکٹریڈز ہیں یہ قوت بھرنے توانا ہونے شروع ہو جاتی ہے اور تمہارے پورے جسم کا توازن بحال کر دیتی ہے۔

کلکانہ کا علاج روزانہ ہوتا رہا اور وہ چار مہینوں میں صحت مند ہو گئی۔ وہ اس طریقہ علاج سے اتنی متاثر ہوئی کہ اس نے کیے کیے کا فیصلہ کر لیا۔ لیکن اسے ایسا کرنے کی اجازت نہ ملی کیونکہ وہ فیکلٹی ٹیچر اور رہنما کی ایک جاپانی طریقہ علاج تھے جاپان تک

محمد درگھا ضروری خیال کیا جا رہا تھا۔

اس نے اپنی وکالت کرنے ہوئے کھا کر آگرہ ہوائی جاکر دو بارہ بار ہو گئی تو کیا کرے گی۔ ہاپاشی نے اس کی یہ دلیل تسلیم کر لی۔ لیکن شرط رکھی کہ آگرہ ایک سال تک اس کے کلینک میں کام کرے تو وہ اسے فرسٹ ڈگری ریگی کی پبرداری پر تیار ہے۔ لگاتار مہینہ دو ہو گئی اور ہاپاشی خاندان کے ساتھ رہنا شروع کر دیا۔

لگاتار ریگی کو مغرب میں لے آئی:

کلینک میں ایک سال کام کرنے کے بعد لگاتار کینیڈا ڈگری ریگی کی پبرداری مل گئی۔ وہ امریکہ سے ہوتی ہوئی جزائر ہوائی میں داخل آ گئی۔ وہاں اس نے اپنے رشتہ داروں اور دوستوں کا علاج کرنا شروع کر دیا۔ 1937ء میں ہاپاشی اور اس کی بیٹی ہوائی میں آئے۔ وہاں انہوں نے ریگی کلینک قائم کرنے میں لگائی تاکہ وہاں کی دیگر فروری 1938ء میں ہاپاشی نے لگاتار ریگی پبرداری دے کر اپنے سلسلہ میں شامل کر لیا اور وہاں جاپان چلا گیا۔

لگاتار نے چالیس سال سے زیادہ عرصہ تک امریکہ اور کینیڈا میں لوگوں کو ریگی دینا سکھایا۔ 1975ء میں اس نے ریگی ماٹرنٹی پبرداری دینا شروع کی اور اس طرح شمالی امریکہ میں اپنے سلسلہ کو وسیع کیا۔ دسمبر 1980ء میں اپنے انتقال سے پہلے وہ 22 ریگی ماٹرنٹی کو شریعت دے چکی تھی۔ اس نے جوئل شمالی امریکہ (کینیڈا اور ریاست ہائے متحدہ) میں شروع کیا تھا اس نے دنیا بھر میں ہلکے ہلکے جاپا۔

لگاتار کہا کرتی تھی.....

”ریگی کے ساتھ محبت، خوشی، خوش حالی اور طولی زندگی آتی ہے۔“



5

وانجا ٹوان میری ریگی ماسٹر

وانجا ٹوان ان 22 ریگی ماسٹرز میں سے ایک تھی جنہیں ادا بنیو لگاتار نے اپنے انتقال سے پہلے ریگی سلسلہ میں شمولیت کا اعزاز بخشا تھا۔ مجھے یہ اعزاز حاصل ہے کہ وانجا میری استاد تھی۔ اس پر مجھے ہیرو فخر ہے گا۔ یقیناً آپ یہ داستان سننا بھی پسند کریں گے کہ وہ کس طرح ریگی سے متعارف ہوئی اور اس نے کس طرح شمولیت حاصل کی۔

وانجا ٹوان سویڈن میں پیدا ہوئی۔ بیس سال کی عمر میں وہ شادی کرنے کے لیے کینیڈا منتقل ہو گئی۔ اس کے ہاں دو بیٹے ہوئے لیکن شادی کے بارہ برس بعد اس نے شوہر کو طلاق دے دی۔ لیکن وہ اسے اور بچوں کو بہت کم وقت دیتا تھا۔

وانجا نے پھر شادی کر لی اور دوسرے شوہر سے اس کے مزید دو بیٹے ہوئے۔ دوسرے شوہر کے پہلے سے دو بیٹے تھے چنانچہ اب ان کے گھر میں چھ بچے پرورش پا رہے تھے۔ وانجا اور اس کے شوہر نے برٹش کولمبیا میں دریائے کزڈیک ایک فارم خرید لیا اور کچھ گائیں اور بھیڑیں بھی رکھ لیں۔ اس دوران وانجا نے ہارن میں ویولنگ سکھانا شروع کر دی۔ مختلف علاقوں سے لوگ وہاں کے لیے ویولنگ سیکھنے کے لیے آتے۔ یہ لوگ سکی اور کام بھی اس سے سیکھتے جن میں کیہ پیکنگ، کوکنگ اور مکھن بنانا شامل تھا۔ وانجا کی زندگی کا یہ دور بہت مصروف اور بڑے لطف تھا۔

مزم زمہاری ایک جگہ ادھما کے شوہر نے اعلان کیا کہ وہ اسے چھوڑ کر کسی اور عورت سے شادی کر رہا ہے۔ ابتدا میں تو ادھما کے لیے یہ بہت برا احمدمد تھا لیکن پھر وہ کچھ سنبھل گئی۔ ایک دن وہ بہت افسردہ تھی۔ اس نے خود کو بہلانے کے لیے تال کٹانے کا فیصلہ کیا اور ایک کتاب نکالی آگئیں پڑھ کر کہ بے ترحمی سے اسے کھولا اور ایک جگہ لکھی رکھ کر آگئیں دہریں۔ اس کی انگلی کے نیچے جملہ تھا..... "خدا نے تمہیں افسردہ ہونے کے لیے نہیں بنایا۔" ادھما اس جملہ کو اور اپنا بیٹام سمجھا اور اپنا ڈھریں پشیمک کر خوش ہاں رہنے لگی۔ اب وہ اس طرح خوش اور مطمئن رہتی تھی کہ لوگوں نے کھتا شروع کر دیا۔

"اس نے نہیں بنایا۔" اپنے شوہر سے جان پھرا چاہتی تھی۔"

ادھما نے یہ یاد رکھتے ہوئے کہ اس کی زندگی کا ایک باب ختم ہو چکا ہے۔ سوچا کہ اب زندگی میں کچھ جائینا چاہیے۔ کوئی روحانی معمول" کھاؤ وغیرہ۔ اس علاج میں اس طرح کی کوئی مرگمری دیکھنے میں نہیں آتی تھی۔ کسی نے اسے ایک مفرد طریقت علاج کے بارے میں بتایا اور رابطہ کے لیے ٹیلی فون نمبر دیا لیکن ادھما نے اس کے لیے کوئی دلچسپی محسوس نہ کی۔..... طریقت علاج؟ میں نہیں بنا رہی تھی۔

لیکن پھر ایک روز ادھما کو کسی ان دلچسپی طاقت نے جیسے مجبور کر دیا۔ اس نے ٹیلی فون کیا اور فون وکھول کر نے والے سے پوچھا کہ یہ طریقت علاج کس قسم کا ہے؟ یہ طریقت دیکھنے سے پہلے اس کے پاس کون سا سلطہ ہونا چاہیے؟ اس پر فرج نکلتا ہے گا؟ اس نے اوپر تلے سے تینوں سوالات داغ دئیے۔ دوسری طرف سے ادھما نے فرج لکھے میں خاتون نے اس کے سوالات کا جواب دیتے ہوئے کہا کہ اس طرح طریقت علاج کو رکھی کہتے ہیں اور اس کا طریقت کار ہاتھ رکھتا ہے۔ اسے دیکھنے سے پہلے کسی اور تعلیم کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اسے ہر ایک سیکھ سکتا ہے۔ اسی خاتون نے دوستانہ انداز میں ہاتھ جاری رکھتے ہوئے کہا..... دیکھئے سز نکاتا یہ طریقت کار ہے ہی سے جیسے کوئی ٹیلی وژن گئیں "ایٹنا کو درست سمت میں رکھ کر لیں ٹیلی وژن سب کو مہیا کرتا اور واضح تصویر حاصل کرتا ہے۔ اس طریقت علاج میں صحابہ عربین کے جسم کا عدم توازن دور کرتا ہے۔ جس سے عرض ختم ہو جاتا ہے۔ یہ طریقت علاج کسمانہ کے لیے چاریشن کیے جاتے ہیں اور پرسن کو دیکھتے

پر محیط ہوتا ہے۔ اس کی فیس 125 ڈالرز ہوگی۔ جس وقت آخری جملہ ادا کیا گیا ادھما نے سنا کہ پیچھے سے کسی نے کہا امریکن ڈالرز، کینیڈین ڈالرز نہیں۔ ٹیلی فون رکھنے کے بعد ادھما نے سوچا۔ یہ خاص رقم ہے۔ ادھما اپنے دیونگ سٹوڈنٹ سے اتنی رقم دو ہفتوں کے لیے لی تھی جبکہ یہ شخص اتنی آٹھ ہفتوں کی ہوئی لیکن وہ کوئی فیصلہ نہ کر سکی۔

ادھما نے اپنے ملنے والوں سے ذکر کیا کہ کبھی ایسے طریقت علاج کے بارے میں کچھ نہیں تھا جس کا نام رکھی ہو۔ کچھ دنوں کے بعد وہ اپنی کتابوں کی الماری کے پاس آئی اور سنا لوتی پر سیکرینڈ ہینڈ کتابوں کا جائزہ لینا شروع کر دیا۔ بے توجہی سے اس نے ایک کتاب نکالی اور بلا سوچے سمجھے اسے کھولا۔ حیرت سے اس کا منہ جیسے کھلے کا کھلا رہ گیا۔ جو سفر اس نے کھولا تو وہ رکھی ما سز نکاتا سے انٹرویو کی ابتدا تھی۔ کتاب کا نام We are all Healers اور یہ ٹیلی ہینڈ کی تصنیف تھی۔ ٹیلی سے اس کتاب میں لکھا تھا کہ وہ کس طرح نکاتا سے متاثر ہوئی اور اس زمانہ دل چاہتی خاتون نے اسے فوراً اپنا کردیہ نکالیا۔ یہ ملاقات ایک سیلنگ کنٹریں میں ہوئی تھی۔ نکاتا نے سنی کر رکھی اور اس طرح طریقت علاج کے بارے میں بتایا۔ مصنف نے آخر میں لکھا تھا کہ وہ قسمی سے نکاتا کا ایڈریس نے لے کر گیا چاند رکھی دیکھنے سے ابھی تک محروم ہے۔ کتاب پڑھنے کے بعد ادھما نے فیصلہ کیا کہ وہ ضرور رکھی دیکھے گی۔

اب سلسلہ صرف نہیں کا تھا۔ ادھما کے پاس پیسے نہیں تھے پھر لیکن ہر ایک اور مجبور ہو گیا۔ ایک چھوٹے سے دراز میں رکھے ہوئے اسٹے پیسے ملے جن کی ادھما کو ضرورت تھی۔ ادھما اس دراز میں موٹیوں کے چارے کے لیے پس انداز کی ہوئی رقم رکھا کرتی تھی۔

رکھی کو جس شروع کرنے سے ایک رات پہلے ادھما اپنے گھر میں کھلے اسمان سے بسز پر ٹیلی ایک ستارے کو لکھی انہرہ کیر تھی کہ وہ تیزی سے حرکت کرتا ہوا محسوس ہوا اور پھر جھلکی کے کونے کی طرح اس کی پیشانی میں داخل ہو گیا۔ ادھما جانتے میں آگئی۔ اس نے سوچا یہ کیا تھا؟

اگلے روز دوا خانا جہاں جی اس گھر میں داخل ہوئی جہاں کو رس کرایا جانا تھا تو اس کا سامنا نکاتا سے ہوا۔ نکاتا نے ان گفتگوں کے ساتھ اس کا خیر مقدم کیا..... "میں جانتی تھی تم ضرور آؤ گی....." دوا خانے اس کے ہلنے پر اپنے جسم میں ایک سستی محسوس کی..... اسے کیسے علم تھا؟

رکھی کھینچنے کے بعد دوا خانے اپنے مویشیوں اہل خانہ اور دوستوں کا علاج شروع کر دیا۔ اسے حیرت انگیز طور پر زبردست نتائج مل رہے تھے۔

1978ء میں دوا خانا چچوں کو لے کر کرس کی چھٹیوں میں ہوائی پینچی وہاں بھی تک استغراق واضحان میں لچکی گھسی تھی۔ اس نے اپنی ایک دوست سے ہوائی کے ایک ایسے روپ کا ایئر بیس لے رکھا تھا جہاں استغراق اور روحانی مشقیں سکھاتا تھا۔ اس گروپ کا گرو ایک ہندوستانی ہوئی تھا جو ان دنوں ہوائی آیا ہوا تھا۔ ہوئی کا نام تھا..... بابا سکتا تندرہ۔

بابا سے دوا خانہ کی ملاقات زبردست روحانی تجربہ پر مشتمل تھی۔ اسے اور بہت سے ناقابل فہم واقعات سے واسطہ پڑا۔ جن کی تفصیل دوا خانے اپنی آپ بیتی..... "ان دی لائیٹ آف آفس ڈلٹ سائز" میں تحریر کی ہے۔ تین سال بعد ایسی کتاب نے مجھے ہندوستان میں بابا سکتا کے آشرم تک پہنچانے اور بابا سے ملاقات کی تحریک دی تھی۔

اگلے سال موسم گرما میں نکاتا واپس برٹش کولمبیا آئی۔ اس وقت وہ فاصلے سے رکھی دینے کا طریقہ یعنی سیکینڈ ڈگری آف رکی سکھا رہی تھی۔ دوا خانے اس کو اس میں بھی داخلہ لے لیا۔ اس نے سوا کر جو کام شروع کیا جانے اسے تکمیل تک پہنچانا چاہیے۔ اس دفعہ دوا خانہ اپنے ساتھ اپنی بیٹیوں اور سب سے بڑے بیٹے کو بھی فرسٹ ڈگری رکی سکھانے کے لیے لے گئی۔ اس مرتبہ دوا خانہ کو موقع ملا کہ وہ نکاتا کے ساتھ زیادہ سے زیادہ وقت گزار سکے۔ وہ ضرورت پڑنے پر نکاتا کا علاج کرتی اور نکاتا اس کی حوصلہ افزائی کرتی کہ وہ رکی سکھا جا رہی رکھے تاکہ رکی باسٹریز بن سکے۔

ایک دن دوا خانہ کی ویوٹنگ کلاس میں اگلے کی ایک شاگردی طبیعت خراب ہو گئی۔ دوا خانہ علاج کرنے کے لیے پتہ رانا تو اس کے ساتھ اس کے گھر میں گئی۔ خاتون نے دوا خانہ کو

وہ تمام ادویات دیکھا کہیں جو اس کے استعمال میں تھیں لیکن اس کے باوجود وہ رات کو نہیں سو سکتی تھی۔ دوا خانہ اتنی بے تحاشا ادویات دیکھ کر حیران رہ گئی۔ ان کے ساتھ کئی فرد کیسے صحت مند رہ سکتا ہے۔ دوا خانے خاتون کو مسلسل تین دن علاج میں رکھا۔ پہلے دن کے پیشین کے بعد خاتون کو رات بھر بخیر نیند آئی۔ ویوٹنگ کو رس مکمل ہونے پر جب وہ خاتون رخصت ہونے لگی تو اس نے دوا خانے سے وعدہ لیا کہ اسے فاصلے سے فضا کھینچی کا عمل کرتی رہے گی بعد میں دوا خانہ اس کو فضا کھینچا کہ اب وہ بالکل ٹھیک ہے اور کسی قسم کی تکلیف محسوس نہیں کرتی۔

اس تجربے نے دوا خانہ کو قائل کر دیا کہ لوگوں کو ویوٹنگ سکھانے کی بجائے ان کو اپنی صحت کے بارے میں سکھانا زیادہ اہم ہے چنانچہ اس نے رکی باسٹریز کے لیے کلاں کی چیٹس مشینوں کرنے کا فیصلہ کر لیا۔

اکتوبر کے وسط میں کلاں کچھ سے ہائیر سائز کو کمیونٹ کے مرحلے سے گزارنے کے لیے واپس آئی۔ اس نے ہائیر سائز میں دوا خانہ بھی شامل تھی۔ دوا خانے فرسٹ اور سیکینڈ ڈگری رکی سکھانے کے لیے کلاں کو بڑی بڑی کلاسز مہیا کیں۔ بہت سے بچے بھی رکی سکھانا چاہتے تھے چنانچہ دوا خانے ان کے لیے ایک چیٹس کلاس کا اجنا نام کیا۔

جب کلاں نے دوا خانہ کو رکی سکھا ہر دواری دی تو اس نے کہا کہ شروع ہی سے چاہتی تھی کہ ایسا ہوگا اور بلا آخر ختم ہو جائے گی صرف میں شامل ہو جاؤ گی۔ اس نے دوا خانہ کو بتایا کہ کس طرح کلاس کی جانی ہے اور کس طرح پرورداری اور کمیونٹ کا مرحلہ طے کر لیا جاتا ہے۔ کلاں نے اس بات پر زور دیا کہ علاج کی ابتدا ہیجے اپنے گھر والوں اور عزیزوں سے کرنی چاہیے۔ اس کے بعد اپنے لوگوں کو رکی دی جانے جو آپ کے حلقہ احباب میں ہیں۔ ایک اور ام بات یہ بتائی کہ علاج کا کچھ نہ کچھ معاوضہ ضرور ہونا چاہیے۔ ضروری نہیں ہے کہ یہ پیسوں کی صورت میں ہو۔ یہ محض ایک بریلے سلاٹس بھی ہو سکتا ہے۔ اس کا مقصد یہ ہے کہ علاج کی ناقدری نہ ہو اور مرض کو آپ کے وقت کی اہمیت کا احساس ہو۔ کلاں نے دوا خانہ پر واضح کیا کہ ہائیر سائز ہونے کا مطلب ہے کہ آپ کو تمام امور کا عملگی حاصل ہو۔ آپ کی انتظامی صلاحیتیں بھی پھر برہوں۔ دوا خانے بڑی

بڑی کلاں آسانی سے منتقل کر کے اس کا جوتہ دے دیا۔

اسی سال موسم خزاں میں داجنا اور اس کا خاندان قادم چھوڑ کر لٹل کولمبیا کے کوبستانی علاقے کولمبیا کے ایک مکان میں منتقل ہو گیا۔ وہاں جانے سے پہلے داجنا نے خواب میں ایک نانا مکان دیکھا تھا۔ وہ کسی کسی طرح نیرمان تلاش کرنے میں کامیاب ہو گیا اور جراتی طور پر اس کی خریداری بھی مکمل ہو گئی۔ اس مکان میں داجنا نے شفا بخشی کا کام شروع کر دیا۔ رہنکی کے کامیاب علاج اور اس طریقہ علاج کی تعلیم دیتے کے لیے پورے علاقے میں اس کی شہرت پھیل گئی۔ دور دروز سے لوگ اس کلاں میں شرکت کے لیے آتے لگے۔

داجنا آشرم میں:

1981ء میں داجنا بابا مسکا نندہ کی رفاقت میں تین مہینے گزارنے کے لیے ہندوستان آئی۔ ان دنوں بابا اپنے آشرم میں رہ رہے تھے چونکہ اس کی دیشیاں بھی اس کے ساتھ تھیں چنانچہ اسے بالائی ناٹھچے میں رہنے کے لیے کہا گیا جو آشرم کی مرکزی عمارت سے تھوڑے فاصلہ پر تھا۔ اتفاق سے ان کا جگہ ہرن پارک کے عقب میں تھا جہاں میری ڈیوٹی تھی۔

ہر دفعہ جب وہ دیمان بابا تھ گئے لیکن رکو جاتی تو میرے اور میرے ہرنوں کے پاس سے گزرتی۔ ہم دونوں میں ضرور گفتگو ہوتی۔ سویش یعنی میری ہم وطن ہونے کے ساتھ ساتھ ہم دونوں میں جانوروں سے محبت بھی قدر مشترک تھی۔ جانوروں سے لگاؤ بھی ہمیں ایک دوسرے کے قریب لے آیا۔ مجھے رہنکی سکھانے کے بعد وہ تین ماہ تک میرے ساتھ ہرن پارک میں کام کرتی رہی۔ ہم نے ہرنوں کی مندا اور کھر کی تیاری کا علاج کیا۔ داجنا ہمیں ہر وہ بات سکھانا چاہتی تھی جو اس نے سیکھ رکھی تھی۔

ہم دونوں ماضی میں اتر گئی تھیں۔ کئی جنموں کا باہمی تعلق دیکھتے تھیں۔ ان میں کبھی ہمارا استاد اور شاگرد کا تعلق تھا اور کبھی دادی اور پوتے کا جو ہمیشہ اٹھتے رہ کر شفا بخشی کرتے رہے تھے۔ ہمارے درمیان وقت کی قید سے آزاد بہت گہرا اور محبت کا رشتہ

استوار ہو چکا تھا۔

داجنا مجھے توانائی کے مطلق بہت کچھ سکھایا۔ مثلاً آپ کس طرح وقتی طور پر مقدس آیتوں کی توانائی سے ان کے جسموں اور تصویروں کے ذریعے ہم آہنگ ہو کر ان سے گفتگو کر سکتے اور معلومات لے سکتے ہیں۔ داجنا کے ساتھ رہتے ہوئے ایسے محض ہونا تھا کہ میں منہ می اہل ہوں اور دھوا ریلٹل میں حرت کے ساتھ قابل فہم ہیں۔ ڈیکھ رہی ہوں۔ وہ واقف الفطرت وجود دیکھ رہی ہے اور مجھے ان کے بارے میں سمجھا رہی ہے۔ اس کے سامنے دیوتا ہیں روکس ہیں توانائی کے دھارے ہیں اور وہ پابندی جاتی ہے اور میں گوجرت ہوں۔

داجنا مجھے ایک بات سکھانا چاہتی تھی جو میں نے کبھی سیکھنے کی کوشش نہ کی اور وہ تھی بادلوں کو ٹھیل کر کے چمکدار روشن دن بنانا تھا۔ ہندوستان میں رہتے ہوئے مجھے بادل بہت اچھے لگتے تھے۔ وہاں شیطے برساتا سورج میرے کس کام کا تھا۔ میں نے بادلوں کو ترچہ دی اور بادل ٹھیل کرنے کا علم نہ سیکھا جس کی مغرب میں بہت زیادہ ضرورت رہتی ہے۔

میں ہرنوں کے ساتھ آشرم میں رہی۔ داجنا رخصت ہو گئی لیکن جب بھی ہرنوں کے ساتھ کوئی مسئلہ پیش آتا تو وہ میرے پاس پہنچ جاتی۔ اس کی آمد ہمیشہ بد وقت ہوتی تھی۔

داجنا سوئیڈن میں:

جب 1986ء میں آشرم سے واپس سویڈن پہنچی تو داجنا کبھی کبھی میرے لیے وہاں منتقلی۔ اس کی ماں اور بہن سناک ہوم میں رہتی تھیں۔ داجنا نے انہیں رہنکی کی پرورداری میں شامل کر لیا تھا۔ کلکانا کی طبی بصیرت تھی کہ علاج اور شمولیت کی ابتدا ہمیشہ اپنے گھر والوں سے کرنا چاہیے۔ اس کے بعد بیویوں دوستوں اور پھر انجیوں تک اس کا تعلق وضع کیا جائے۔ ان سے وہاں دیکھی علاقے میں رہنکی شفا خانہ بنانے کے لیے ایک مکان بھی خرید لیا۔

واجمائے سویڈن اور فن لینڈ میں لوگوں کی ایک بڑی تعداد کو اس نئے سے آشنا کیا۔ ہر گھنٹہ اس کا نام احترام سے لیا جانے لگا۔ نئی لٹلنگ ڈین نے ”واجمائز ڈولڈ“ کے نام سے اس کی زندگی کے بارے میں ایک دستاویز کی فلم بنائی۔ کینیڈا واپس جانے سے پہلے اس نے 20 ریکی ماسٹرز کو شمولیت دی۔

واجمائز کی کینیڈا میں واپسی:

اس وقت واجمائز کو تھیز میں خوش و خرم زندگی گزار رہی ہے۔ اس کے ارد گرد اس کے بچے اور ان کے بچوں کے علاوہ بہت سی بلیاں اور کتے ہیں۔ وہ سب ایک دوسرے سے انس و محبت کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ البتہ کچھ دلوں کے لیے وہ خاموشی سے دیکھو اور چلی گئی تاکہ اپنی زندگی کے بارے میں کتاب لکھ سکے اور اس دوران اسے لوگوں کی طرف ریکی لینے کے دباؤ سے آزادی میسر رہے۔ اس دوران بھی وہ جانوروں اور چھوٹے چھوٹے بچوں کی گھبراہٹ کے فریضے میں مشغول رہی۔ میں جب ایک دفعہ اس سے ملنے گئی تو وہ بہت سے بن ماں کے لمبی کے بچوں ایک پلے (پالونٹس) اور ایک تھیم بچے کی پرورش کر رہی تھی۔

واجمائز اب بھی ریکی لکھانے کے لیے آئے دن میں مشغول رہتی ہے۔ اس نے کئی چھ آڑ سڑ بلیاں لگے ہیں۔ وہ سویڈن بھی آتی جاتی رہتی ہے۔ بعض اوقات راستے میں برطانیہ میں بھی رک جاتی ہے۔ اس کے قابل ذکر دوروں میں سے ایک پو لینڈ کا دورہ ہے جہاں اس نے ایک نئی کورنگی ماسٹر بنایا۔ اس نئی کورنگی پر پیش کا اعجازت نامہ دے رکھا ہے جو اس کے کمرے کی دیوار پر آویزاں ہے۔



6

ریکی علاج

ریکی علاج مریض کے جسم پر دست شفا رکھنے کا نام ہے۔ عام طور پر معالج براہ راست مریض کے جسم پر اپنے ہاتھ رکھ کر ہے اور آپ جانتے ہیں کہ اس طرح معالج کا نفاذ تو اتنی کا ذریعہ بن کر مریض کے جسم میں ریکی منتقل کرنا اور قوت حیات کا توازن بحال کرنا ہے لیکن تو اتنی کی منتقلی دست شفا کا قلم ہے کہ کبھی کی جاتی ہے۔ اس باب میں براہ راست ہاتھ رکھنے کے عمل کی تفصیل بیان کی جائے گی۔

بنیادی علاج:

مریض کو پشت کے بل مساج بجھل یا فرش پر بچھے گدے یا چٹائی پر لٹا دیا جاتا ہے۔ میں فرش کو تزیین دیتی ہوں ”کیونکہ مجھے ذاتی طور پر مریض کے چاروں طرف جانے اور بیٹھ کر اس کے جسم کے مختلف حصوں پر ہاتھ رکھنے میں آسانی محسوس ہوتی ہے۔ میں خود ایک بچتر یوزین میں آتی ہوں تاکہ اس طرح تحقیق ہوں کہ میری ریڑھ کی ہڈی سیدھی جسم میں آڑن یا تختی نہ ہوتا کہ تو اتنی کا ہماؤ آسانی سے عمل میں آئے۔ مریض اپنے عمل لباس میں ہوتا ہے کیونکہ تو اتنی کپڑوں میں سے بھی گزر جاتی ہے۔ میں اپنے قریب کبھی کبھی ہتھی ہوں تاکہ مریض کو سردی محسوس ہونے لگے تو اسے فوراً کھیل

اڈھا دیا جائے۔ اکثر اوقات یہ ہوتا ہے کہ جب مریض کی توانائی کا سطح میں تبدیلی آتی ہے اور محسوسات کی پورش ہوتی ہے تو مریض سروری محسوس کرتے لگتا ہے۔ کھل اڈھا جانے پر بالخصوص خواہ مخواہ مریض حفظ محسوس کرتی ہیں۔

شش علاج کی ابتدا سر سے کرتی ہوں۔ اپنے ہاتھ مریض کی آنکھوں اور پیشانی پر رکھتی ہوں۔ کسی دقتی توجہ یا کسی ارتکاز کے بغیر رکیجی کا رابطہ فوراً قائم ہو جاتا ہے۔ میں بھی ایسا ہی کرتی ہوں۔ مجھے اپنے ہاتھوں میں سنسنی محسوس ہونے لگی ہے اور وہ بہت جلد گرم ہو جاتے ہیں۔ میں نہ تو دباؤ ڈالتی ہوں اور نہ ہاتھ مریض کے جسم سے جتا کر رکھتی ہوں۔ بس نرمی کے ساتھ میرے ہاتھ مریض کے جسم پر رہتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ سادہ وسائل ہوتا ہے اور میں کچھ نہیں کرتی۔ نہ تو دقتی ارتکاز ہوتا ہے اور نہ کوئی مضرت یا درد کرتی ہوں۔ البتہ توانائی کو کھٹل ہونے کی اجازت دیتی ہوں تاکہ وہ اپنا کام کر سکے۔ میں بذات خود رکیجی کا خوشگوار بہاؤ اپنے وجود سے مریض کے وجود میں اترا ہوا محسوس کرتی ہوں اور یہاں پر سے پیشین کے دوران برقرار رہتا ہے۔ جسے میرے ہاتھوں کی مدد سے قائم ہو جاتی ہے تو میں انہیں اٹھا لیتی ہوں اور پھر انہیں اگلے مقام پر رکھ دیتی ہوں۔ میرے ہاتھوں میں مختلف قسم کا احساس بھی ابھر سکتا ہے لیکن اپنے ہاتھوں میں وقت بھنا لیتی ہوں جب موجود محسوس ہونے لگے۔ واہجاس کیفیت کے بارے میں کہا کرتی ہے کہ..... پورے جسم محسوس ہونے لگے تو اگلی پوزیشن میں چلی جاؤ۔ بہت جلد ایسی پوزیشن مل جائے گی جہاں ہاتھ اپنا آہنگ پائیں گے۔

میں اپنا علاج سر سے پاؤں کی طرف مختلف پوزیشنوں پر ہاتھ رکھتے ہوئے پھیلے راؤنڈ میں مریض کو رکھتا کرتی ہوں اور پھر اسے کبھی ہوں کہ وہ اندر سے مندرجہ ذیل عینیت کے عمل لیت جاتے۔ پھر میں رکیجی دینے کا عمل مریض کے کندھوں سے شروع کرتی ہوں اور پھر دھک دھک جاتی ہوں۔ علاج کا اختتام مریض کی ریڑھ کی ہڈی پر ہوتے ہی سمجھی طرف توانائی کی تحریک سے کرتی ہوں تاکہ مریض کی توجہ واپس آجائے جسے جسم کی طرف ہو جائے۔ یہی پیشین کے اختتام پر عموماً مریض بہت برکتوں ہوتا ہے۔ کچھ لوگ تو تقریباً سو جاتے ہیں۔ میں کچھ دیر تک مریض کو اسی کیفیت میں رہنے دیتی ہوں تاکہ اس کا ناپا

جسمانی توازن اور دم پر ہم نہ ہو جائے۔

اگر کسی مریض کا جذباتی اخراج علاج کے دوران بہت زیادہ ہو تو میں اپنے ہاتھ مسلسل اس کی پیشانی یا دل کے مقام پر رکھتی ہوں۔ ایسا عموماً خرابی میں مریضوں کے ساتھ ہوتا ہے۔ اگر ایسا کوئی موصول میں رہتی کیفیت جانتے کے لیے کھٹھک کرنا چاہتی ہیں تو میں اس کی حوصلہ افزائی کرتی ہوں کہ پیش کر کے ہوں کہ انہیں کوئی مشورہ نہ دوں اور نہ ہی انہیں پڑھ سکوں کہ اسے کی حاجت کروں۔ میں کھٹل ہوتی ہوتی توانائی کو اپنا کام کرنے کی اجازت دیتی ہوں اور خود ایک معاون حالت میں آتا ہوں کہ گوارا داکرتی ہوں۔

زیر علاج مرد یا خاتون کی اپنی مرضی ہے کہ وہ پیشین کے دوران کھٹھک کرنا پسند کرے یا خاموش رہے۔ اس سے شفا یا عمل کا عمل متاثر نہیں ہوتا۔ دراصل یہ ایک گہری داخلی سطح پر وقوع پزیر ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو ضرورت محسوس ہوتی ہے کہ وہ جس کیفیت سے گزر رہے ہیں اس کا زہانی اظہار کریں۔ جیسے وہ خود کو اشتراکی حالت سے نکال کر مستقیم ہو رہے ہیں۔

میں اسے ایک ایسے ہی مریض کا احوال آپ کو سناتی ہوں جو اس کیفیت کی بہت اچھی مثال ہے۔

توازن میں آتے ہوئے نوجوان کی خود کلامی:

میں نے میری ملاقات ایک مہاجر تاجر یا دھیمان آشرم میں ہوئی وہاں میں رکیجی دینے کے لیے گئی تھی۔ میں عدم توازن کا شکار اور بہت اگلاؤں نظر آ رہا تھا۔ وہ مسلسل ہلکا ہلکا جاتا یا پھر خاموش رہتا اور اس طرح اپنے آپ میں کھو جاتا کہ اپنے ارد گرد ہونے والی باتوں سے اس کا کوئی تعلق ہی نہیں۔ میں نے اسے ایک ماہ تک ہر پختے تین سے چار بار کی پیشین دیئے۔

میں نے جب بین کے ساتھ پہلا پیشین شروع کیا تو اس نے ہلکا شروع کر دیا۔ وہ مسلسل ہلکا رہا۔ اس کے کہا کہ اس کا لیٹن ایک جھنجھے چلانے والی جوتی ماں کے ساتھ گزرا ہے جو اسے باپ کے خلاف جادو کا سارشی جھنجھنڈو میں استعمال کرنے

کی کوشش کرتی۔ بین کے پاس دماغ کا چارہ بھی تھا کہ جو کچھ ہو رہا ہے وہ اس سے عمل طور پر آگاہ رہے۔ منھگو کرتے ہوئے بین بہت واضح ہوتا تھا۔ بین کی خودکلامی ہریشن میں جاری رہی۔ کئی نگارہ ہری طرف دیکھا اور پوچھا..... آؤ آپ کیا سوچ رہی ہیں؟ میں دماغ متاثراتی سے جواب دیتی..... نہیں میں کچھ نہیں سوچ رہی، بس من رہی ہوں۔

میرے روحانی استاد نے ایک دفعہ مجھے بتایا تھا کہ جو لوگ بہت زیادہ پولاتے ہیں وہ اس لیے ایسا کرتے ہیں کہ انہیں حقیقی طور پر بھی سنا نہیں گیا۔ میں نے یہ بات بین پر آڑنا نہ کی فیصلہ کیا۔ ایک مخصوص شیخ کے دوران اور بعد میں نہیں کوئی مداخلت کیے بغیر اسے سختی رہی۔ بس ہوں ہاں کرتی رہی۔

پانچ گھنٹوں کے بعد بین کی آواز دست ہونا شروع ہو گئی۔ ہلا خراس نے کہا..... "میرا خیال ہے اب میرے پاس کہنے کے لیے مزید کچھ نہیں۔" ایک مہینے کے بعد اس کے ریشہ دار میرے پاس آئے اور پوچھنے لگے کہ میں نے اس کے ساتھ کیا کیا ہے؟ وہ اب بالکل نادر لگتا ہے۔ میں بے پوری سچائی کے ساتھ کہا..... کچھ بھی نہیں اس نے رکی کی بدولت اپنی مدد آپ کی اور فیاضی تو ان دنوں میں آ گیا۔

علاج کی مدت اور تعداد اور دورا وراثہ:

رکی علاج بالعموم آدھے گھنٹے کے دوران ختم ہو جاتا ہے۔ اس ایک شیخ کے بعد تو ابھی جسم میں چوبیس گھنٹے تک کرفش کرتی رہتی ہے۔ اسی لیے عام دستور یہ ہے کہ علاج کے بعد لگاتار تین یا چار دن دے جاتے ہیں۔

یہ ابتدائی معمول ہوتا ہے۔ ہر رکی شیخ مختلف ہوتا ہے ہر شیخ کے ساتھ آپ ذرا علاج فروری خصوصیت کی گہری سطح میں اتر جاتے ہیں۔ کم از کم تین مہینوں کے بعد یہ فیصلہ کرنے کی ضرورت ہوتی ہے کہ کیا مریض کے لیے حتمی اقدام بھی شروع کرنا چاہیے۔ اس لیے کہ کچھ لوگ پہلے مہینوں کے دوران یا بعد میں شدید روکل کا مظاہرہ کرتے

ہیں اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ توانائی ان کے اندر سب کچھ بلا کر رکھ دیتی ہے۔ دوسرے سیشن میں مٹی کر میں گل جاتی ہیں اور اخراج شروع ہو جاتا ہے۔ معالج اس تعمیر یا صفائی کے فوڈاک کی وضاحت کر سکتا ہے۔ علاج کے تیسرے سیشن کے دوران لوگ عام طور پر بالکل ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

مسئلہ کی نوعیت کے مطابق آپ فیصلہ کر سکتے ہیں کہ علاج کے سیشن بغض میں ایک مہرہ جو باہر یا دودھ خراس کے لیے کوئی مخصوص پیرین یا طے شدہ قاعدہ نہیں ہے۔ البتہ سنگین اور شدید نوعیت میں زیادہ رکی کی ضرورت ہوتی ہے۔

دماغ نے مجھے ایسے مریض کے بارے میں بتایا جس کا جسم کی طرح جھلس گیا تھا۔ اس کے تمام رکی دوسروں نے دن رات مسلسل اسے رکی دی جس کے شاندار نتائج نکلے۔ زیادہ رکی دینے میں بھی کوئی خطرہ نہیں ہوتا۔

قرصٹ ایلے علاج:

بعض اوقات ایسی صورت حال پیدا ہو جاتی ہے کہ مریض لیٹ نہیں سکتا یا پھر اتنا وقت نہیں ہوتا کہ اسے کھڑے ہو کر سہل سہل شیخ میں رکھا جاسکے۔ رکی مریض کے جسم کی پوزیشن کی پابندی نہیں ہوتی۔ مریض کو لٹا یا اس لیے جاتا ہے کہ وہ آرام دہ پوزیشن میں رہے۔ لیکن اگر مریض کے لیے لیٹنا ممکن نہ ہو تو کوئی فرق نہیں پڑتا۔ اسے بٹھا کر بھی رکی دی جاسکتی ہے۔ چوتھ آئے ضرب نکلنے یا ڈم آنے کی صورت میں بھی رکی ہنگامی طور پر مددگار ثابت ہوتی ہے۔ بالخصوص درد اور بناہر کرتے ہوئے کسی فرد کا ہاتھ ڈھی ہوتا ہے تو رکی ابتدائی عمل اور اس وقت تک چکڑے رہیں جب تک درد ختم نہ ہو جائے۔ کچھ دیگر تک متاثرہ حصہ پر ہاتھ بھی رکھیں تاکہ چوتھ یا ضرب سے اعصابی نظام میں پیدا ہونے والے ظن اور مریض کے صدمے سے بچائی یا اضطراب کا علاج ہو سکے۔ رکی دینے سے متاثرہ مقام پر خراس اور دم معمولی آتا ہے۔

حال میں اس ایک ڈرامائی حادثہ ہوا۔ اس کی تفصیل سے آپ کو معلوم ہو جائے

کا کہ 'جادوئی پتھر' کتنے زبردست ہو سکتے ہیں۔

آجی ایک خاتون کا شوہر تھا جس نے میرے لیے اپنے علاقے میں ریکی کو رس اجہام کیا۔ وہ دل کا مریض تھا۔ مجھے خیال آیا کہ اسے ریکی دینا چاہیے۔ کوسوں پر جانے سے پہلے میں نے اسے دوپٹن دینے اور پھر کوس کے بعد دوپٹن دینے۔ اسے میں نے ابتدائی پرورداری دی تاکہ وہ اپنا علاج کر سکے۔

بعد ازاں ان کے علاقے میں مرنے کی ایک اور شہ پر بھی۔ وہ مجھے لینے کے لیے آیا تو بہت خوش اور بے چوڑ تھا۔ اس نے میں ایک واقعہ سنایا۔ زلزلہ اتوار میں چرچ میں جماعت کے لیے گیا۔ میرے آگے بیٹھا ہوا شخص اچانک درد سے دہرا ہوا گیا اور اس کا سر اٹلی بیچ کی پشت سے ٹکرا گیا۔ آجی فوراً اٹھا اور اس کے دل کا علاج شروع کر دیا۔ تھوڑی دیر کے بعد وہ شخص ذرا سنبھل گیا۔ آجی اسے اٹھا کر باہر لے گیا تاکہ تازہ ہوا میں اس کی طبیعت بحال ہو سکے۔ کچھ دیر بعد پادری بھی اس کی تار داری کے لیے آ گیا۔ تیار وہ شخص اب پوری طرح صحت مند کیفیت میں تھا۔ آجی نے سوچا یہ کیسا عطاقی تھا کہ چرچ میں موجود چار افراد میں سے اس شخص کے فلیک پیچھے میں بیٹھا ہوا تھا اور اس کو برقت مدد ملی۔

سردرد کا خود کرنے کے لیے موقع پر علاج کرنا بھی بہت آسان ہے۔ سردرد میں جتا فرد کے سر اور کندھوں پر تھوڑا پتھر ہنڈ، بنگ یا تھوڑا نموڑ پتھر ہے۔ لوگوں کو ریکی کی اثر انگیزی کا یقین آ جاتا ہے۔

علاج کے دوران ہونے والے تجربیات:

ریکی علاج کے دوران لوگوں کو جس طرح کے تجربات ہوتے ہیں۔ اس کا انحصار خاتون یا مرد مریض کی لطیف توانائی کے لیے حساسیت اور اس بات پر ہوتا ہے کہ اس وقت حقیقی ضرورت کیا ہے؟ کچھ لوگوں کو کھنص عمومی سکون ماسوس ہوتا ہے۔ انہیں مزید علاج کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ توانائی ان میں مزید گہرائی میں اتر سکے۔ جیسا ایسے افراد (Acute) قسم کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ان کے رد میں پہلے سین میں

نہایت سخت ہوتے ہیں۔

میں نے جب ریکی علاج دینے کی ابتدا کی تھی تو حیرت زدہ رہ جاتی تھی کہ کچھ لوگ رونا شروع کر دیتے ہیں۔ عموماً جب لوگوں کے دل پر پتھر لگتا ہے تو وہ رونے یا سسکتے گتے ہیں۔ بعض اوقات تو انہیں معلوم ہوتا ہے کہ وہ کیوں رو رہے ہیں۔ مطلب کہ انہیں اپنی کیفیت کا شعور ہوتا ہے لیکن کچھ لوگوں کو معلوم نہیں ہوتا کہ وہ کیوں رو رہے ہیں۔ دراصل یہ توانائی کا اخراج ہوتا ہے۔

علاج کے دوران جسم کے جس حصہ میں کوئی مسئلہ ہوتا ہے وہاں مریض کو حدت سسکتی یا درد محسوس ہونے لگتا ہے لیکن چند لمحوں کے بعد ہر قسم کا تاؤ یا جھٹی احساس ختم ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات پٹھے جب تاؤ سے لگتے ہیں تو پھڑکنے لگتے ہیں۔ اس طرح عموماً سونے سے پہلے لوگوں کی یہ کیفیت ہوتی ہے۔ علاج سسکتی ریکی سین کے دوران مریض کا اعزاز نہیں بھی تبدیل ہو جاتا ہے۔ ان کا سانس نہایت گہری سح سے آنے لگتا ہے۔ سانس کی آمد و رفت ست لیکن گہری ہو جاتی ہے۔ ریکی علاج لوگوں کو ایک طرح کی استغراقی حالت میں لے جاتا ہے۔ جس سے انہیں گہرا سکون ملتا ہے۔ بعض لوگوں کو تو آجی آسودگی ملتی ہے کہ وہ سوچا ہے۔ یہ کیفیت بالکل مناسب ہوتی ہے۔ یہ نیند عام نیند سے زیادہ مفید ثابت ہوتی ہے۔

چمکے ریکی لوگوں کا اپنے آپ سے تعلق بڑھاتی اور گہری کرتی ہے۔ ابتدائی زندگی کے نفسیاتی مسائل حل کرتی اور ناخوشگوار یادوں کو جھٹکتی ہے۔ لاشعور میں دہنی یادوں اور نفسیاتی گہروں کو سطح پر لاتی اور ان کے نفسی اثرات کو ذائل کرتی ہے۔ ایک معالج کی حیثیت سے آپ دیکھ سکتے ہیں کہ مریض ریکی کی مدد سے دھنص اپنے ہاشی میں اتر جاتا ہے اور پھر ان واقعات کی سح سے ہمیشہ کے لیے آزاد ہو جاتا ہے۔ انہیں لاشعور نے جن دنوں میں پھیلا رکھی ہوتی ہے۔ یہ نہ صرف جسمانی مارنے قسم کرنے میں مدد دیتی ہے بلکہ عقلی نفس میں بھی مدد دیتی ہے۔

میں صحت میں آپ کو کچھ ڈرامائی واقعات سنائی ہوں۔

رکی کی قطور تحلیل نفسی

درد کا حملہ:

میں نے ایسے ریشموں کا علاج کیا ہے جو حاد کم کے دما اور سانس کے مسائل میں جلتا ہے۔ حاد طور پر جب جسم بے سكون ہوتا ہے تاؤ سے لگتا ہے تو اضطراب کی طرح لگتی ہے اور سانس بہتر ہو جاتا ہے۔

ایک ایسی ہی خاتون کا علاج میں نے رکی کے ساتھ کیا جو اپنے درد کے دوروں کو دبانے کے لیے بہت سی ادویات استعمال کرتی تھی۔ بیشین کے دوروں میں اس پر درد کا ایک شدید کم دورہ پڑا۔ میں خاموشی سے اسے رکی دیتی رہی۔ میں جانتی تھی کہ رکی جو کچھ اعصابی اور نفسیاتی طور پر ابھارتی ہے۔ وہ سب کچھ خود کا مہلر تھیتے سے ختم اور زائل بھی کر دیتی ہے۔ اس طرح کے ابھار دھتھتا سود مند ثابت ہوتے ہیں۔ مذکورہ بیشین دو گھنٹے تک جاری رہا۔ یہاں تک کہ اس کا سانس پوری طرح بحال ہو گیا اور پھر کبھی اس پر درد کا حملہ نہ ہوا۔

بعد ازاں اس نے مجھے بتایا کہ بیشین کے دوران وہ غلطی اس کی لگا ہوں میں کوم کو م گیا جب اس کے سر میں اس کی ماں نے زندگی کا آخری سانس اٹھا لیا تھا۔ میں اس وقت بیشین اناج میں تھی۔ میں نے یقیناً سوچا ہو گا کہ ”میرے ساتھ بھی ایسا ہی ہو گا.....“ اور پھر مجھ پر درد کا حملہ ہوا۔ اسے رکی بیشین کے دوران اپنے درد اور ماں کی آخری ہلکی کے درمیان تعلق کا پتا چلا۔ درد نہ اس سے پہلے وہ ناس تعلق ہے آگے گا بھی اور زندگی اسو ج سکی تھی۔

پیدائش کا تجربہ:

جب میں اپنی ایک دوست اماٹرا کا علاج کرتی تھی تو وہ بیشین میں نامھی میں اترتی چلی جاتی تھی۔ مثلاً ایک بیشین میں وہ تو تیزی کی عرض چلی تھی۔ اگلے بیشین میں اس نے غصوں کیا کہ وہ ہرام میں لپٹی ہوئی ہے۔ اس بیشین میں اس کے چہرے کے تاثرات بھی شیر خوار بچے کے تھے۔ وہ اپنی بڑی آگے آگے سے ادھر ادھر گھوم رہی تھی اور اس

دوران اس کے منہ سے لعاب دہن تک نکل رہا تھا اور وہ اپنی زبان کے ساتھ اس سے نکلیں رہی تھی۔

ایک بیشین میں ایک دو روزا زیادہ بچے کی طرح سکڑ گئی۔ میں نے پوچھا ”کیا ہو رہا ہے؟ اس نے کہا مجھے محسوس ہوا ہے کہ میں ماں کے پیٹ میں ہوں۔ مجھے ایک آواز سنائی دے رہی ہے۔ کوئی کہہ رہا ہے۔“ ”ممنز جون زور لگاؤ۔ باہر دھتھیتے کے لیے زور لگاؤ.....“

بعد میں اماٹرا اپنی ماں کے پاس گئی اور اس سے اپنی پیدائش کے بارے میں پوچھا..... ماں نے بتایا کہ اس کی پیدائش واقعی بہت مشکل ہوئی تھی۔ آخری لمحوں میں دم کا سکڑنا بالکل بند ہو گیا تھا اور زندگی کا مکمل مکمل کرنے کے لیے اسے ادویات لیتا پڑی تھیں۔

پچھلے جنم میں جانا:

میں نے لیونارڈ کا علاج کیا۔ وہ ڈیکل چیز میں بیٹھا رہتا تھا۔ میں ہفتہ میں ایک دفعہ اس کے ساتھ طویل بیشین کرتی۔ دراصل میں اس کا علاج کرنے کی کوشش نہیں کر رہی تھی۔ میں صرف اس کی توانائیاں بحال رکھنے کی کوشش میں تھی۔ لیونارڈ کی تلی خراب تھی اور درد کے ساتھ پیٹ پھول جاتا تھا۔

ایک دفعہ جب میرا تھا اس کی تلی کے مقام پر تھا اسے ایک واضح قسم کا بصری تجربہ ہوا جس کے ساتھ لیونارڈ میں پیدائش کے تجربے سے۔

لیونارڈ نے دیکھا کہ اس کے بائیں پہلو میں جہاں تلی پائی جاتی ہے کوئی برجھی نما نوٹیکل چیز چمید کرتی ہوئی اتر رہی ہے۔ بیشین جاری تھا۔ اب لیونارڈ نے خود کو ایک میدان جنگ میں دیکھا۔ روم کے باہر وہ میدان جنگ میں شدید زخمی حالت میں سر سے کتر قریب ہے۔ اسے یہ بھی علم ہے کہ وہ رومن جنرل کے ذالی محافظ دینے کا پتھارن ہے۔ زخمی حالت میں بڑے لیونارڈ کو گنت پہ احساس ندامت تھا۔ وہ مژمندگی محسوس کر رہا تھا کہ اپنے کا بظہر اور اپنے وقار کا دفاع نہیں کر سکا۔ حراست کرنے والا وہ آخری

رکی (مہاتما بدھ کی شفا بخشی کا قدیم طریقہ علاج)

آدی تھا۔ اس کی سوت کا مطلب ہوگا کہ جزل بھی مارا جائے گا۔
اس حالت میں لیونارڈ اپنی بیوی کے لیے بھی سخت پریشان تھا کہ اب وہ تمہیں
بچوں کی پرورش اور قافا کی دیکھ بھال کے لیے اٹھ گیا ہے۔ اسے اس بات کا دکھ
بھی محسوس ہو رہا تھا کہ وہ اپنے بچوں کو بڑا کرتے ہوئے نہیں دیکھ سکے گا۔
رکی سیشن ختم کرنے کے بعد بھی ایک مرد سبک لیونارڈ کو اس منظر کی جھلکیاں
بار بار نظر آتی رہیں۔ وہ اپنے کسی پھیلے جسم میں چلا گیا قاجس کا اہم ترین واقعہ اس کے
لاشعور میں نقش ہو چکا تھا۔ رکی نے اس واقعہ کے مناظر جیسے یاد دلا دیے۔ وہ ان کی
جھلکیاں دن رات سنی دن تک دیکھتا رہا۔ لیونارڈ نے دیکھا کہ اس کا جسم اس کے
تھنسیاروں کے درمیان پڑا ہے جنہیں ملایا جاتا ہے۔

اس تجربہ کے بعد لیونارڈ نے محسوس کیا کہ کئی برسوں سے محسوس ہونے والا درد
اور تکی کی تکلیف مکمل طور پر ختم ہو گئی ہے۔ اسے دوبارہ یہ تکلیف بھی نہ ہوئی۔
اس طرح کی سنی اور ناخوشگوار یاد میں جسم میں ایک سلیب پر ڈھنچہ ہو جاتی
ہیں۔ ان یادوں کو دوبارے رکھنے میں بہت سی توانائی خرچ ہوتی ہے جب ہم ان یادوں کو
رکی جیسے عمل سے کمرچ کالتے ہیں تو ہمارے جسم میں توانائی آجاتی ہے اور بہت
سے عوارض ختم ہو جاتے ہیں۔

رکی کی بطور استنزاق:

رکی کا استعمال کسی جسمانی یا نفسیاتی مرض کے علاج کے علاوہ بھی کیا جاتا ہے
اور کئی لوگ ایسا کرتے ہیں۔ اس طرح کے استعمال میں ان کے تجربات استنزاق جیسے
ہوتے ہیں کیونکہ رکی ایک روحانی قوت بھی ہے۔ کسی مرتبہ ایسے لوگ میرے پاس رکی
سیشن لینے کے لیے آتے ہیں جو اپنی داخلی حقیقت کے ساتھ ہم آہنگی پا جاتے ہیں۔ وہ
کہتے ہیں کہ ان کا رابطہ نفسی ذات کے ساتھ توٹ چکا ہے یا بہت کمزور ہو چکا ہے۔ انہیں
فیصلے کرنے میں مشکل پیش آتی ہے یا احتیاط سے محروم ہوتے جا رہے ہیں۔
اس سلیب پر سیشن کے دوران ان کے تجربات شعوری ایک تہجیل شدہ حالت

رکی (مہاتما بدھ کی شفا بخشی کا قدیم طریقہ علاج)

ہوتے ہیں۔ انہیں تیز رویشیاں یا شوخ رنگ نظر آتے ہیں تو طوفان باد باراں یا فحاشیں
مارتے۔ سمندر جیسے مظاہر فطرت دکھائی دیتے ہیں۔ کچھ لوگوں کو آنے والے واقعات
خواب کی صورت نظر آتے ہیں اور کچھ لوگوں کو کوئی نئے ستانی دینے ہیں۔
یادابہر مختلف تجربات ایک ہی وقت میں بہت سی سطحوں پر رونما ہوتے ہیں۔
اس لیے کہ ہم نامعانی جسم اور ہمارا بہترین بھگتی ہیں۔
رکی علاج کے بعد ردعمل:

کسی رکی علاج کے بعد لوگوں کے ردعمل بھی مختلف ہوتے ہیں اور اس کا
انحصار بیشتر اس بات پر ہوتا ہے کہ محتلف مرحلوں کا مسئلہ تم کا تھا۔ اگر کسی فرد میں
خصوصی طور پر سخت جسم کا ردعمل ظاہر ہو، مثلاً وہ خود کو بڑھ حال یا متعطل محسوس کرنے لگے، درد
اور کرب محسوس کرنے شروع ہو، یا سر درد محسوس ہو تو یہ سب عموماً پچھتی ہوں کیا یہ صورتحال
پہلے بھی کسی تجربہ ہوئی ہے؟ اور زیادہ تر ایسا ہی ہوتا ہے کہ ان کو کئی پرانے مرض عود کر آتا
ہے۔ جسے دیکھ کر ان کی مدد سے اب ہمیشہ کے لیے ختم کیا جاسکتا ہے۔

جسمانی کمزوری کا سراغ لگانے اور پھر اسے دور کرنے میں رکی بہترین
دستور العمل ہے۔ رکی کوئی سٹریٹجی نہیں جس میں داخل نہیں کرتی بلکہ نقصان دہ چیزوں کو خارج
کرتی ہے۔ ایک ردعمل سیشن ہی ایسی کن اور نابل مرض میں فرق ہے کہ درد عمل بہت قلیل
عرصہ تک رہتا ہے اور علاج کے بعد پچھتیں کھٹنے کے اندر رونما ہوتا ہے۔

رکی کو توانائی کے ایک اڈے ہونے سے سلیب کی طرح کام کرتی ہے۔ راستے
کی رکاوٹیں ہٹاتی ہوں شوہن اور لطیف دونوں سطحوں پر اپنی گردش کو تیز کرتی اور ہمارے
جسمانی نظام کو توانی درست کر دیتی ہے۔

خوش بین طبیعتی سلیب پر جسم میں جتنے جتنے والا زہریلا فضلہ صاف ہو جاتا
ہے۔ عمومی طبی ردعمل کچھ اس طرح کے ہوتے ہیں۔ بار بار پیٹاب آتا ہے۔ پیٹاب کا
رنگ معمول کے زیادہ گاڑھا ہو جاتا ہے۔ نیند زیادہ اور بوسے ساتھ آتا ہے۔ نظم زیادہ
بہنے لگتا ہے۔ ایسے مقامات میں درد محسوس ہوتا ہے جہاں پہلے بھی کوئی مسئلہ رہا ہو۔ مثلاً

آرپیشن کا مقام ٹوٹی ہوئی پری ڈیفرہ ہے۔ کچھ لوگوں کو بخار جیسی علامات لاحق ہو جاتی ہیں۔
 لطیف یعنی جذبہ بانی سب پر لوگ عدم تحفظ کے احساس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔
 کچھ لوگوں میں چڑچڑاہٹ آجاتی ہے اور کچھ لوگوں میں پرانی انفرو کی لوٹ آتی ہے۔
 زیادہ تر لوگوں کو کٹھاکٹھوس ہونے لگتی ہے یا پھر بعض اوقات اپنی حقیقی کیفیت سے
 آگاہی ہو جاتی ہے اور اسے تسلیم کر لیا جاتا ہے۔

اس طرح کے زیادہ تر مسمیٰ اور اکثر و بیشتر علاج کے پہلے سیشن کے فوراً بعد یا
 ابتدائی سیشنوں کے بعد مہرے ہیں۔ اگر کم سے کچھ نہیں کرے شفا بخشی کے عمل کا نتیجہ اور ظہیر
 کے عمل کا حصہ ہے۔ موصاف کا نقطہ نظر مثبت اور مریض کا یقین پختہ ہونے میں آسانی
 ہو جاتی ہے۔

ایک شہت رمل ہے ہوتا ہے کہ لوگ خود کو بے سکون آسودہ اور روحانی طور پر
 صحت مند محسوس کرنے لگتے ہیں۔

رکی سے جلد ٹھیک ہونے والے امراض:

تلاقیاتی امراض یا جذبہ بانی مسائل رکی کے نتیجہ میں تیزی سے ٹھیک ہو جاتے
 ہیں ایسے جسمانی امراض جن کا براہ راست تعلق ذہنی زیادہ آواز سے ہوا ہوگی رکی علاج
 پر بہت رمل دکھاتے ہیں کیونکہ رکی انتہائی گہری سب پر اثر اعزاز ہو کر تو از ان پیدا کرتی اور
 جسمانی نظام کی مرکزیت بحال کرتی ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ مہرے سے ابتدائی مریض
 زیادہ تر جذبہ بانی مسائل سے دوچار یا پھر سرور میں مبتلا رہتے۔ سرکی ہوئی یا باطن میں
 متاثرہ کر عام طور پر تین سیشنوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔ مختلف سرور علاج کے خولانی اور ہائی
 بلڈ پریشر جیسے مسائل کسی ایسے زمرے میں آتے ہیں اور باہجم پہلے سیشن میں مریض صحت
 مند ہو جاتا ہے۔ تاہم ہائی بلڈ پریشر کا مستقل علاج زیادہ سیشن طلب کرتا ہے۔ جذبہ بانی
 ذہنی و ذہنی یا باطن جیسی کسی چیز کا ذریعہ سبب چلا جاتا ہے ہی انہیں پیدا کرتا ہے ان کو واپس لانا
 اور ٹھیک کرنا کہہ کرے۔ یہ سیشنوں کے بعد آسان ہوتے کیونکہ بہتر ہر چیز مہرے حال اتنا ہی ہوتی ہے۔
 مہرے شاکر دونوں میں سے ایک کی ماں ہسپتال میں داخل تھی اور آرپیشن کی

شہر تھی اس کی آہوں میں باطن کے بعد ایک گہرہ چنگی تھی۔ اس کی بیٹی نے انہی
 دنوں رکی سمجھی تھی۔ وہ ماں کی عبادت کے لیے ہسپتال میں تھی۔ اس نے بڑی دانشمندی
 سے ماں کو بتائے بغیر اس کے پیٹ پر اپنے ہاتھ رکھ کر کہہ کرے۔ ماں کی تکلیف
 دور ہوگئی۔ ڈاکڑ آئے تو انہوں نے دیکھا کہ کس تکلیف کے لیے وہ ہسپتال آئی تھی وہ ختم
 ہو چکی ہے۔ خاتون آرپیشن کے بغیر ختم ختم ہو کر آ گئی۔

جسمانی مسائل جو بتدریج غالب آتے ہیں۔ علاج کا طویل دورانیہ طلب
 کرتے ہیں اور مہرے سے ٹھیک ہوتے ہیں۔ ٹوٹی ہوئی پڑیوں کو رکی کے ذریعے تیزی سے
 صحت مند بنانے سے پہلے درست طور پر سنبھالنا ضروری ہوتا ہے۔

بچوں کے لیے رکی: اس کا تجربہ ذہنی طور پر اس وقت ہوا جب تین سال پہلے میری کنبی تین
 چھ سے نو تھی۔ میرا لڑوسوچ کر فٹ بال بن گیا۔ سو تین اتنی زیادہ تھی کہ آرپیشن کرنا
 اور پلاسٹر چھانا ناممکن ہو گیا۔ میں نے دوسرے ہاتھ سے اس پر مسلر رکی دی۔ اس
 کے نتیجہ میں سو تین اترنے اور انداموں کا مکمل معمول کے مقابلہ میں نہایت تیزی سے ممکن
 ہو گیا۔ میں بہت جلد اپنے بازو کو پوری طرح حرکت دینے کے قابل ہو گئی اور رکی وردی
 نکالنے سے بچا ہوا تھی۔

بچوں کے لیے رکی:

بچوں کو ٹوٹی ہوئی کھال کا علاج پسند آتا ہے اور وہ اس کے نتیجہ میں تیزی سے صحت
 مند ہو جاتے ہیں۔ جن والدین کو رکی کی سپرد داری مل چکی ہو ان کے لیے نہایت
 آسان ہوتا ہے کہ بچوں کی چھوٹی موٹی تکلیف کا فوری ازالہ کر سکیں۔ پیٹ کی خرابی عام
 طور پر چھوٹے بچوں اور سرور کے مسائل کو تیز اور بولٹ سے سرحدوں میں داخل ہوتے
 بچوں کو درپیش ہوتے ہیں۔ بچوں کا علاج اس لیے زیادہ فیہر کی اور جھمکرتا ہے کہ وہ
 زیادہ دیر تک آرام سے لیٹ نہیں سکتے۔ علاج کے دوران ان کے جسم کا درجہ حرارت بھی
 بڑھ جاتا ہے۔

بچوں کو رکی دینے کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ درد کرتے ہوئے حصہ پر ہاتھ

ٹریٹ منٹ کیا جائے۔ چھوٹے بچے کو گود میں لٹایا جا سکتا ہے۔ البتہ بڑے بچے کا علاج کرتے ہوئے ایک ہاتھ اس کے پیٹ پر رکھیں اور دوسرے ہاتھ میں کتاب کے کراسے کوئی کھائی ٹائمنگ میں صرف اسی صورت میں وہ مناسب وقت تک لیٹا رہے گا۔

حاملہ خواتین کے لیے رکی:

حاملہ خواتین کو ان کے اطمینانی وزن سے پیدا ہونے والے جسمانی تھکاؤ اور اعصابی کھچاؤ سے نکلنے کے لیے رکی دینا زبردست اثرات مرتب کرتا ہے۔ اس کا فائدہ پیدا ہونے والے بچے کو بھی ہوتا ہے۔

سیری ایلیٹیر ڈانچا نامی مین کا علاج رکی سے کرتی رہی ہے۔ وہ حمل کے آخری دنوں میں جی اور درد اور تھکاوٹ میں مبتلا ہو جاتی تھی۔ ڈیلیٹا جوں جی اپنے ہاتھ مین کی ٹانگ پر رکھتی وہ دونوں محسوس کر تھیں کہ چھ پریم میں حرکت کر رہا ہے۔

میں نے بہت سی حاملہ خواتین کو رکی کی پروداری دینے ہوئے شمولیت کے مرحلے میں داخل کیا ہے تاکہ وہ اپنے بچے کو اپنے دل سے ایک سے ایماز میں مربوط ہو سکیں۔

رکی سے علاج کرنے کے نتیجے میں کوئی منفی ذیلی و منفی اثرات نہیں ہوتے اگر مریض اپنے رومی دل زرداری خود اٹھانے پر تیار ہو سکتی ہو مرد یا خاتون ہوتی طور پر تیار ہوتی رہیں ہیشہ خفیف ہوتے ہیں اور پھر کوئی بھی فرد کوئی نہیں کر سکتا کہ شفا یابی ضرور ہوگی۔ آپ کو کوشش کر کے دیکھ سکتے ہیں کہ فرد پر اس طریقہ علاج کی اثر آفرینی کتنی ہوتی ہے۔

رکی کی مدد سے مرنا:

بہت سے ایسے لوگ ہیں جن کا علاج رکی سے کر کے انہیں کینسر اور دیگر مہلک امراض سے بچایا گیا لیکن ایسے افراد بھی ہوتے ہیں جن کی طبیعت پر رکی اثر امارت نہیں ہوتی لیکن چونکہ رکی ایک روحانی توانائی ہے چنانچہ یہ لوگوں کو ان کی روحانی ذات میں غرق کر سکتی ہے اور انہیں ذات عقلی سے نکلنے میں مدد دیتی ہے۔ وہ ایک دینا سے دوسری

دینا کا پتھل ہونے کے سر مل کر کھینچ کر لیئے ہیں۔ رکی صوت کی اذیت اور خوف پر قابو پانے میں بھی مدد دیتی ہے۔

میں نے ایک دفعہ امریکہ میں اپنی دوست کی مدد کی جو کینسر سے مر رہی تھی۔ میں اسے ایک رات چھوڑ کر رکی دیتی جا جب وہ چاہتی میں اس کی مدد کرتی تاکہ وہ سو سکے۔ میں اس کے پاؤں پر اپنے ہاتھ رکھ کر بیٹھ جاتی۔ اس کے ٹیوبر پر ہاتھ رکھنا ناممکن تھا کیونکہ اس سے درد میں شدید اضافہ ہوتا تھا۔ میں اس کے پاؤں پر ہاتھ رکھ کر بیٹھ جاتی مگر ہم تنگ کر کے لیٹلی وین دیکھتے رہے۔ جب وہ ٹھیک طرح سو جاتی تھی بھی اگھہ لیتی۔ درد مندی کا یہ انداز بہت فطری تھا۔

لیون فرانس میں نہیں نے ایک نرس از اہل کو رکی سکھائی اس کی باتیں سن کر دوسری نرسیں بھی رکی میں شمولیت کے لیے میرے پاس آنے لگیں۔ اب اس ہسپتال میں جہاں وہ سب کام کرتی تھیں۔ نرسوں کو اجازت ہے کہ ایک خصوصی وارڈ میں مرتے ہوئے مریضوں کو پرکھ کر دیکھنے کے لیے رکی دے سکیں۔ مریض بھی ایسی نرس کو کہہ سکتے ہیں کہ وہ ان کے پاس بیٹھے اور رکی سے ان کے علاج میں معاونت کرے۔

آپ دیکھ سکتے ہیں کہ رکی کوئی ایسا مرحلہ نہیں جہاں آپ رکی کا تعلق قائم نہ کر سکیں۔ تجربات کا ایک وسیع سلسلہ ہے جو رکی علاج سے دوستانہ چالے اور کسی صورتحال سے نکلنے تک پہنچا ہوا ہے۔

بہت سے لوگ جب رکی سے وابستہ حیرت انگیز واقعات سے آگے نہ سکیں ہونے کے اس ذریعہ سے حصار ہوتے ہیں تو اسے دیکھنے کی خواہش سے مجبور ہوجاتے ہیں۔

کیا آپ بھی اسے دیکھنا چاہتے ہیں؟ آئیے میں آپ کو بتائی ہوں کہ آپ کے ہاتھ دست شفا بخش ہیں کیسے چہل ہو سکتے ہیں؟ آپ یہ یاد دہانی کیسے حاصل کر سکتے ہیں۔



فرسٹ ڈگری ریکی

فرسٹ ڈگری ریکی..... جس کا مطلب..... ریکی ماٹری طرف سے اپنے ہاتھ مرہٹن کے جنم پر براہ راست رکھنا ہے۔ عام طور پر ایک دور کتاب میں لکھا جاتا ہے جو دو کھٹے کے چار بیٹھ پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس کا انداز اسی تک دیا جاتا ہے جو کھٹا تے اپنا رکھا تھا۔ صرف اتنا فرق ہے کہ وہ یہ چار بیٹھ چار مختلف یا الگ الگ دنوں میں مشفق کیا کرتی تھیں۔ در کتاب میں نئے سینکے والوں کا گرہب مختصراً ہوتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ یہ بارہ افراد پر مشتمل ہوتا ہے۔ در کتاب میں شامل ہونے کے لیے کسی بنیادی علم یا مہارت کی ضرورت نہیں ہوتی۔ بہت سے لوگوں کو ریکی کے ذریعے علاج کرنے کا تجربہ ہوتا ہے لیکن سینکے کے لیے ضروری نہیں کہ آپ بذات خود اس تجربہ سے گزر چکے ہوں اور جانتے ہوں کہ ریکی معالج کیا کرتا ہے۔ یہ سب کچھ آپ کو در کتاب میں سکھا دیا جاتا ہے۔

چونکہ ریکی ایک زبانی روایت ہے چنانچہ میں اس کی ابتدا اپنا واقعہ بنا کر کرتی ہوں کہ میں کس طرح ریکی سے متعارف ہوئی اور پھر اس سلسلہ میں شمولیت حاصل کی۔ اپنی کہانی سناتے ہوئے میں بہت سی چیزوں کو چھوٹی ہوں تاکہ میرے شاگردان کو کچھ سیکھ یا بذات خود محسوس کر سکیں۔ میں لطف تو اہی کی بات خصوصی اعزاز میں کرتی ہوں لیکن

رکی (مہاتما مدھی شفا بخشی کا قدریم طریقہ علاج)

میری گفتگو بہر حال کسی بھی طرح ماہرہ الطبعیاتی لیکچر نہیں ہوتا۔ میں ایک انسانی تجربہ سے بڑھانے کی کوشش کر رہی ہوں۔ ایسے طالب علم جو سیکس اور بڑے بڑے نوٹ پیڑ لے آئے ہوتے ہیں انہیں بہت مایوسی ہوتی ہے۔ کھانا کوش لینے اور بیٹھ ریکا رڈنگ کی اجازت نہیں دیتی تھیں۔ میں ابھی طرح سمجھتی ہوں کہ وہ اپنی کلاس میں ایسا کرنے کی اجازت کیوں نہیں دیتی تھیں۔ جب لوگ کوش لینے ہیں تو ان کی تعظیم یہ ہوتی ہے کہ علم ان سے الگ کوئی چیز ہے جسے نوٹ تک میں محفوظ کر لینا چاہیے۔ یقیناً کچھ علوم ایسے ہیں جن کے کھینے اور قواعد پر مقرر کر لائے جانے چاہئیں لیکن ریکی اس طرح کا علم نہیں۔ میں نے ذکر کیا ہے کہ یہ زبانی روایت ہے۔ اس کی نوٹ نہیں دیکھیے رکھنے والے کھینے والے اور سپرداری لینے والے ہیں۔ سپرداری ان کا وجدان اور بصیرت قبول دیتی ہے۔ اس بات سے کوئی فرق نہیں پڑتا کہ لوگوں کو وہ سب باتیں یاد ہیں یا نہیں اور جو در کتاب کے دوران انہیں بتائی گئی تھیں۔

میں اپنی استاد دو انچا اور گرینڈ ماسٹر یوسوئی اپنی اپنی اور کھٹا کے واقعات سناتی ہوں اور اگر کسی کے پاس کوئی سوال نہ ہو تو پھر کھین سپرداری کا مرحلہ آجاتا ہے۔

سپرداری:

اس عمل کو مختلف سلسلوں میں مختلف نام دیے جاتے ہیں۔ مطلب یہی ہوتا ہے کہ کسی ایک سلسلے کا طہر یا بری صلاحیت کسی نئے فرد کے حوالے کرنا جو اسے سابقہ روایت کے مطابق شائع ہونے سے بچائے اور آگے محفوظ ہاتھوں میں منتقل کرے۔ ریکی مدت پُر اسرار علم ہے اور کسی خفیہ تنظیم کا دستور العمل بھی اٹھانے والے کے خوف سے عام لوگوں تک پہنچنے سے روکنا ہے۔ اس کے برعکس یہ ایک انسانی تجربہ ہے جو جسیرے مادہ عمل پر مشتمل اور لوگوں کو کھین اور بدجسامتی کا لائف بنانے کے لئے ایک ذریعہ ہے۔

آگے بڑھتے ہوئے پہلے میں آپ کو ایک بات ذہن نشین کرادوں کہ جس طرح دنیا کا ہر طریقہ علاج ہر مرہٹن کے لیے ہوتی صدی شفا بخش نہیں ہوتا اس طرح ریکی کی اثر انگیزی بھی ہر فرد پر ایک جیسی نہیں ہوتی۔ جس طرح ہر طریقہ علاج کا ماہر اپنے علم اور

پورے اخلاص کے ساتھ مریض کا علاج کرتا اور اس کے تاج ک ناکت کی حتیٰ التمام کے کردار کرتا ہے۔ رکی کے علاج کا معاملہ ہے۔ رکی کا علاج بھی تاج سے ہے۔ نواز ہو کر علاج کرتا ہے۔

رکی اور کشاپ کے موقع پر میں ایک الگ چھوٹے سے کمرے میں رکی کرداری اور شہوت کے مرحلے سے ساتھیوں کو گزارتی ہوں۔ میں نے وہاں میز پر گریڈ ماسٹر کا قصہ بنایا ایک مہم سبق اور ایک گلگت توجہ کا مرکز بنانے کے لیے رکھا ہوتا ہے۔ مجھے گریڈ ماسٹر کے کمرے ہونے چہرے سے اور ان سے چھٹی ہوئی اس وقت بھی کھینچ کر تھکن بخش لہریں بہت پختہ ہیں لیکن اگر نئے شاگردوں کو یہ سب کچھ ایک نئے اسرار ماحول اور ضعیف الاعصاب کی نسوں ہونے میں اس پر زور نہیں دینی اور انہیں اس اہتمام کے بغیر رکی دستور العمل میں شہوت کے لیے کرداری دے دیتی ہوں۔ کرداری کے لیے ان چیزوں کی پابندی بھی نہیں۔ میں تو محض ایک مخصوص ماحول تخلیق کرنا چاہتی ہوں جو زیادہ تر لوگوں کو پسند آتا ہے۔

بصورت دیگر مجھے صرف ایک کرسی کی ضرورت ہوتی ہے جس پر شاگرد بیٹھا ہے۔ میں ایک وقت میں ایک شاگرد کو کرداری دیتی ہوں۔ نکاح بعض اوقات ایک وقت میں ایک سے زیادہ افراد کو کرداری دینے کے عمل کو مناسب سمجھتی تھی لیکن میری ترجیح یہ ہوتی ہے کہ ہر ایک شاگرد کو الگ الگ وقت دیا جائے۔ کچھ شاگردوں کو کرداری کے مرحلے میں طاقتور پید پائی یا روحانی تجربات کا واسطہ پڑتا ہے لیکن ان محسوسات پر کچھ لوگ خاموش رہتے ہیں جبکہ کچھ اسے راز میں رکھنا چاہتے ہیں لیکن اعواد کے ساتھ ان کا اعجاز کر دیتے ہیں۔

کرداری جیسا کہ میں پہلے کہ چکی ہوں شاگرد کو کبھی جیسا کہ مرحلوں کو کرتا ہوتا ہے۔ یہ عمل رکی ماسٹر شاگرد کو چھو کر اور کچھ الفاظ زیر لب ادا کر کے مکمل کرتا ہے۔ اس دوران شاگرد آٹھیں بند کر کے اور عبادت کے اعجاز میں ہاتھ بائیں کے خاموش بیٹھا رہتا ہے۔ فرسٹ ڈگری رکی کی چار کرداریاں ہوتی ہیں۔ ہر کرداری شاگرد کو سکول دیتی ہے۔ آخری کرداری شہوت کا مرحلہ مکمل کر دیتی ہے۔ عام طور پر ایک

کرداری دوسرے سے زیادہ طاقتور تجربہ سمیٹتی ہے۔ فرسٹ ڈگری کی کرداری شاگرد کے دل ہاتھ اور سر کی چوٹی کے پکڑا (توانائی کے مراکز) کو ٹولنے کے لیے ہوتی ہیں تا کہ وہ شفا بخش توانائیوں کو اپنے ہاتھوں کے ذریعے ہاؤ میں لائیں۔

پہلی دو کرداریاں پہلے دن دی جاتی ہیں اور پھر باقی دو اگلے دن۔ کرداریوں کے درمیان وقفہ ہونا بہت اہم ہے تاکہ لوگ ”توانائی ہضم“ کر سکیں۔ کرداری طاقتور داخلہ تھیلوں اور ماہیت کلب کا ذریعہ بن سکتی ہے۔ کچھ لوگوں کے لیے نیک وقت یہ تبدیلیاں قابل برداشت نہیں ہوتیں۔

کرداریوں کا وقت یقیناً صورتحال کے مطابق ہونا چاہیے اور ابتدائی دستور کے مطابق ایک دن میں دو سے زیادہ کرداریاں نہیں ہونی چاہئیں۔ اس سے جسم میں بہت زیادہ حدت پیدا ہوجاتی ہے۔ ایک اور اہم بات یہ ہے کہ کرداری کے وقت شاگرد کو نہ تو شراب پیئے ہوئے ہونا چاہیے اور نہ کسی قسم کی خشکات استعمال کرنا چاہیے کیونکہ کرداری پورے جسم کو کھول دیتی اور سانس بنا دیتی ہے۔

بنیادی علاج کا مظاہرہ:

ایک گھنٹہ کے وقف کے بعد ہم دوسرایشن شروع کرتے ہیں۔ میں بنیادی علاج کرنے کا مظاہرہ شروع کرتی ہوں۔ سب سے پہلے سر اور دل کے مقامات کی نشاندہی کر کے ہاں اپنے ہاتھ رکھنے کا اعجاز دیتی ہوں۔ شاگرد ایک دوسرے کے ساتھ مشغول کرتے ہیں۔ اس دوران میں انہیں ایک ایک کر کے شاگردوں کو دوسری کرداری دیتی ہیں۔

تیسرےیشن کے دوران میں جسم کے سامنے کے حصے کی پوزیشن شاگردوں کو بتاتی ہوں۔ جسم کے پچھلے حصہ پر رکی دینے کی پوزیشن آفرییشن میں سکھائی جاتی ہیں۔ کلاس میں موجود شاگرد مشغول کرتے ہیں اور میں اس دوران کرداری دیتی ہوں۔ کچھ ایسی اعزاز میں ورکشاپ منصفہ کرتی تھی تاکہ ہمارے لیے طریقہ کار اور سطوحات

ذہن نشین کرنا آسان ہو جائے۔

اس سے پہلے کہ میں بنیادی علاج کے بارے میں زیادہ نصیحتات میں جاؤں۔ ایک بار مجھ اس بات پر زور دیا جانتی ہوں کہ سپرد داریوں کے بغیر ہاتھوں کی پوزیشنیں لے سکتی ہوتی ہیں۔

ہاتھوں کی پوزیشنیں:

جسم کے سامنے کے مقناات میں سب سے پہلی پوزیشن میں آپ مریض کی آگھیں اس طرح ڈھانچنے ہیں کہ آپ کی ہتھیلیاں مریض کی پیشانی پر ہوتی ہیں اور آگھیں کا رخ جیزوں کی طرف ہوتا ہے۔ یہاں دو ہاتھ ہوتی ہیں۔ ہاتھوں سے نکلنے والی حرارت آگھوں کے ارد گرد کے پھول کا تھکاؤ تحلیل کر دیتی ہیں ایک ایک گہری سٹخ پر لغیف توانائی ذہن میں اترتی ہے اور سوچنے کے عمل کو پرسکون کر دیتی ہے۔ بعض اوقات آپ کو اس طرح محسوس ہوتا ہے کہ آپ کے ہاتھوں میں تھلیاں ہیں۔ عام طور پر مریض اس مرحلہ پر آگھیں بند کر لیتے ہیں اور گہرے سکون میں چلے جاتے ہیں۔ یہ مقام سہائی نس کے مسائل کا علاج کرنے کے لیے موزوں ہونے کے علاوہ چھوٹی چھوٹی گھٹیا کوتوانا کرنے میں مدد دیتا ہے۔ بلاشبہ جس کا اسی وقت جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے مریض خود کا طریقے سے توانائی کو کھینچ کر اس علاقے میں لے جاتا ہے جہاں جسم کو اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ علاقہ یا مقام بہت گرم ہو جاتا ہے۔ جب حرارت ختم ہو جائے تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ آپ کو اگلی پوزیشن یا اگلے مقام پر چلے جانا چاہیے۔

ہاتھ رکھنے کا دوسرا مقام کینیاں ہیں۔ یہ مقام ٹھنک وہ پوزیشن نہیں جو آپ کو بچھڑ میں ہوتی ہے۔ میں نے کھانا کے پائے جانے والے ماسٹرز میں اس مقام کا بہت اختلاف دیکھا ہے۔ جس طرح سب مقناات پر ہوتا ہے۔ آپ کے ہاتھوں کی انگلیاں باہر جہزی ہوتی اور کبھی کبھی ہاتھوں کے بغیر ہوتی جانتی تاکہ توانائی کا ارتکاز ہو سکے۔ تیسری پوزیشن کے لیے آپ کو مریض کا سر اپنے ہاتھوں میں تھودا سا مٹھائے رکھیں گے۔ یہاں تک کہ آپ کے ہاتھ مریض کے سر کے نیچے اس طرح ہوں کہ انگلیاں

گردن کے کنارے کو چھو رہی ہوں۔ سر کی تینوں پوزیشنیں سر درد کا علاج کرنے کے لیے موزوں ہوتی ہیں۔ انہی پوزیشنوں میں آپ حرارت کو سر سے نیچے کی طرف لاتے ہیں۔ سر کو ہاتھوں کا پھیلانا، بنا کر کھڑے سے پیش بھی مختصاً محسوس کرتا ہے اور پھر یہ پوزیشن بہت طاقتور رہتی ہوتی ہے۔ یہیں ہر سرخشی یا سرگردن اور بڑھ کر ہڈی سے لیتا ہے۔ اس مقام پر بہت زیادہ تھکاؤ ہو سکتا ہے۔ جو جسم کے پورے معکوم کو متاثر کرتا ہے۔ ایک لطیف سٹخ پر تمام سے چکر اس لیکر میں ہاتے جاتے ہیں جو بڑھ کے ساتھ ساتھ چلتی ہے۔ میں اس پوزیشن کو کچھ دیر تک برقرار رکھتی ہوں۔

ہاتھ رکھنے کی چوتھی پوزیشن دل کا علاقہ ہے۔ داغیا اس پوزیشن کا استعمال مریض کے سر کے اوپر سے کرتی ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ اس طرح اپنے بازو زیادہ پھیلا نا پڑتے ہیں چنانچہ میں اس پوزیشن پر کام کرنے کے لیے مریض کے ہاتھیں جھلو میں چبھ جاتی ہوں۔ میں نے کھانا کے ابتدائی ماسٹرز میں سے ایک مہری کی سفید یون کو اسی طرح کرتے دیکھا تھا۔ جسمانی اعتبار سے یہ پوزیشن دماغ پر دو فائز ہے وغیرہ کے تھراپک کے لیے بہت اچھی ہے۔ بعض اوقات آپ کو اس پوزیشن میں پرانی سرد اور کٹیف توانائی ہاتھوں کے اوپر سے نکلتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ یہاں پھول کی کئی بھی ہو سکتی ہے جو عام طور پر مڈل یا چنڈانی کرب سے مطابقت رکھتی ہے۔ جب یہ علاقہ رکی کے ساتھ کھلتا ہے تو اس کے ساتھ کئی جذباتی اخراج بھی ختم ہوتا ہے۔

مریض کے جسم کے سامنے کے حصہ پر ہاتھ رکھنے کی پانچویں پوزیشن پیٹ اور تلی کا مقام ہے جو جسم کے ہاتھیں طرف دیا جاتا ہے۔ اس پوزیشن پر ہاتھ رکھنا نظام جسم کو کو بہتر بناتا ہے۔ کھانا کا کرتی کر لوگ اپنے معدوں کو کوڑے دانوں کی طرح استعمال کرتے ہیں۔ عام طور پر انہیں شور نہیں ہوتا کہ وہ کیا کچھ کھا رہے ہیں۔

چھٹا مقام پانچویں کے باقیات جسم کے دائیں طرف جھک کر علاقہ ہوتا ہے۔ اس پوزیشن پر آپ کو مجھ سے ہوں اور حرارت موجود ہونے کا احساس مل سکتا ہے۔ مریض کو اگر جھک کر کوئی مسئلہ ہو تو آپ کو یہی کیفیت ملے گی۔ چنڈانی اعتبار سے یہ مقام ٹھنکے اور برہی سے تعلق رکھتا ہے۔ ایک دفعہ مجھے ایک مریض کی یہ پوزیشن حدت سے لبریز ملی۔

میں نے سرسری انداز میں کہا۔ جگر کے ملائے میں گری کی موجودگی ہٹنے کا اظہار ہوتی ہے۔ وہ اچھل کر بیٹھ گیا اور چیخ کر بولا..... مجھے ٹھہر نہیں آتا۔ اگلے دن وہ دوبارہ آیا اور کہنے لگا۔ میں نے ابھی پرہا ہے کہ جھلاٹ اور چڑچڑاہیں بھی ٹھہری ہوتی ہے۔ میں تسلیم کرتا ہوں کہ کل شاید میں جھلاٹ میں تھا۔

ساتویں روز پوزیشن بڑی آنت کے بالمقابل یعنی ناف کے برابر ہوتی ہے۔ آٹھویں روز پوزیشن میں آہ اپنے ہاتھ خاتون کے جسم پر بیٹھ دینوں کے اوپر انگریزی حرف V کی شکل میں کہیں۔ ایک ہاتھ ایک بیٹھ دانی ہے۔ یہ پوزیشن عموماً تھاکرم ہوتی ہے۔ یہاں ہاتھ رکھنا پیش کے دونوں میں ہاتھوں اور درو سے آفاقد دیتا ہے۔ مردوں کے پرائیٹ کے مسائل کا علاج بچہ درد کے علاوہ سے کیا جاتا ہے۔

عقبی مقامات:

جب ہم پیشی بیٹھ کے ہیں یعنی اوڑھے منہ لیئے تو آپ ریزہ کی بڈی کے قصین سے ابتدا کریں۔ ستوازی ہاتھوں سے ریزہ کی بڈی کے دونوں طرف اوپر سے نیچے کی طرف کام کرتے ہوئے آئیں۔ میں تو پشت پر رکھی دینے کی ابتدا نہیں کئے سے کرتی ہوں۔ اسی مقام پر ذہنی اذیتوں کا ذخیرہ جمع ہوتا جاتا ہے۔ دائیں کندھے پر کام کرنے کے بعد میں بائیں کندھے کی طرف آتی ہوں۔ یہ پشت کی دوسری پوزیشن ہے۔ یہاں پر زیادہ تر جسمانی مسائل کا ذخیرہ ہوتا ہے۔ سجادرتا بھی ذمہ داروں کا تعلق کندھوں سے ہے۔ مثلاً گلاں کے کندھوں پر بہت زیادہ بوجھ ہے یا کندھے سے کندھا مائل چلنے سے کام آسان ہو جاتا ہے ہیں ذخیرہ دوسرے۔

رہنکی کے عقبی مقامات میں تیسری اور چوتھی پوزیشن چلی اور دوسری کے بالکل نیچے پھیپھڑوں کا پچھلا حصہ ہوتی ہے۔

پانچویں پوزیشن مردوں کا علاوہ ہے۔ اس پوزیشن پر کام کرنے کے لیے آپ کو دونوں ہاتھوں اور دونوں گردوں پر رکھنا ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے ایک ہاتھ ایک گردے پر اور دوسرا ہاتھ دوسرے گردے پر۔ یہ کم دیش کر کے اوپر ہوتے ہیں۔ ہند بانی سطح پر اس

پوزیشن کا تعلق خوف سے ہوتا ہے۔ یہ مقامات عام طور پر بہت ٹھنڈے جسموں ہوتے ہیں۔ آپ کو اس پوزیشن پر اس وقت تک رہنا ہوتا ہے جب تک حدت زخموں ہونے لگے۔ یہ حدت دوسرے مقامات کے برابر ہو جائے تو اگلی پوزیشن میں چلے جائیں۔ آپ جانتے ہیں کہ کس شخص اور غیر معمولی اقدام کے لیے کہا جاتا ہے کہ بڑے دل گردے کا کام ہے پانچ خوف زدہ مریضوں کی اس پوزیشن پر خصوصی توجہ دینا چاہیے۔

پچھنی پوزیشن کے لیے آپ کے ہاتھ سر کے کمرے کے نیچے یعنی زیادہ کے ستون کے آخری حصے یا زبریں کر رہیں گے۔ یہ علاوہ ذہنی سے تھوڑا اوپر ہوتا ہے۔ بہت سے لوگ اسی مقام پر پنوں کے کھچاؤ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ پیش کے دونوں میں خواتین کو یہاں ٹھنڈی اور وقت شدہ بچہ درد رہتا ہے۔

ساتویں پوزیشن ریزہ کے ستون کا اختتام اور بیچہ درد کا علاوہ ہوتا ہے۔ اس کو ذہنی کا مقام کہتے ہیں۔ یہ پوزیشن مردوں کے لیے مخصوص ہے اور ان کے پرائیٹ کی تکلیف دور کرنے کے لیے ہمارے رہنکی کا انکار ضروری ہوتا ہے۔

عقبی یعنی پشت پر کام ختم کرتے ہوئے اپنا ایک ہاتھ ریزہ کے ابتدائی حصہ یعنی گردے کے قریب رکھیں اور دوسرا بیچہ درد میں ذہنی یا ریزہ کی بڈی کے اختتام پر رکھیں۔ علاج کے اس آخری مرحلہ میں ریزہ کی بڈی کھلی ہوئی محسوس ہوتی چاہیے۔ اس صورت میں آپ کو پیش جبر ارتعاش ہاتھوں کے درمیان محسوس ہوگا۔

اچھی مریض یا مریضوں کو اپنی پشت کے عمل لانے سے پہلے علاج کی تکمیل ایک انرجی سڑوک سے کریں۔ اس کے لیے ایک ہاتھ کی انکھت شہادت اور دوسرا مانی اگلی کا استعمال اسی طرح کریں کہ دوسرا ہاتھ ان پر داؤ ڈالنے کے لیے رکھیں اور دونوں انگلیوں کو ریزہ کی بڈی کے دونوں طرف پھیلا کر رکھتے ہوئے اوپر سے نیچے کی طرف لائیں۔

میں نے لگانا کے عمل کے لیے مختلف رہنکی یا سٹریٹجیوں کے ہاتھوں کی پوزیشنوں میں بہت فرق دیکھا ہے۔ ایک دفعہ میں نے سنا کہ وہ اپنے علاج کا آغاز اٹھانے جسم سے شروع کرتی تھیں۔ معدے نقلی اور جگر کی پوزیشنوں کو ترجیح دینے کا مطلب ہے کہ لگانا زیادہ اہمیت نظام ہم کو دیتی تھی۔ علاوہ ازیں اس کی ان اعضا اور ان

سر بروہ چند بات کے بارے میں اس کی گفتگو کا ہر کرتی ہے کہ رکی اور مشرقی علاج کے درمیان کتنا گہرا رشتہ ہے۔

یہ سنا بھی بہت دلچسپ ہوگا کہ جب آپ جسم کے مختلف حصوں پر ہاتھ رکھتے ہیں تو لوگ کیا کہتے ہیں۔ ایک عورت کو میں رکی دے رہی تھی تو اس نے چند باتیں اعزاز میں کہا۔ ایک لنگا ہے کہ آپ جس جگہ ہاتھ رکھتی ہیں وہاں پر ایک بینہ دیا دیتی ہیں۔ اس کے دل کے مقام پر ہاتھ رکھے تو اس نے رونا شروع کر دیا۔ جب اس کے جگر پر ہاتھ رکھے تو اپنے روتھانے کار کے لیے محسوس ہونے والے شے کے بارے میں گفتگو شروع کر دی۔ جب میں نے اس کے کندھوں پر ہاتھ رکھے تو اس نے اس داؤد کا ذکر شروع کر دیا جو اسے اپنے ہر کام میں برداشت کرنا پڑا ہاتھا۔ اس میں ایک خاصہ لکھنا بھی شامل تھا۔ جب میں اس کے گردے کی پوزیشن پر پہنچی تو اس نے اپنے بیٹے کے حوالے سے اپنے خوف و شدت کا اظہار کرنا شروع کر دیا جو آوارہ گرد ہوتا جا رہا تھا۔

عام طور پر ناگھن اور بازو بنیادی علاج کے سیشن میں شامل نہیں ہوتیں لیکن اگر مریض کو ان اعضا میں کوئی مسئلہ ہو تو انہیں بھی شامل کر لیا جاتا ہے۔ رکی بہر حال تمام اعضا میں سرایت کر جاتی ہے۔ اس کا ثبوت یہ ہے کہ لوگوں کو بنیادی علاج کے بعد بازوؤں اور ٹانگوں میں سستی محسوس ہوتی ہے حالانکہ رکی ماسٹر نے چھوٹا سبک نہیں ہوتا۔ ہر پوزیشن پر لگایا جانے والا وقت اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ رکی دینے والے کے ہاتھوں میں سستی کب شروع ہوتی ہے۔

جب آپ ایک پوزیشن پر کام کر رہے ہوں اور وہاں کسی قسم کی جدید محسوس نہ ہو تو پھر مناسب ہوتا ہے کہ اگلی پوزیشن پر چلے جائیں۔

ہاتھوں میں سستی:

ابتداء میں جب مجھے بالکل کچھ محسوس نہیں ہوتا تھا تو میں بڑی احتیاط کے ساتھ ایک گھنٹے کے علاج کو 16 پوزیشنوں میں یکساں تقسیم کر دیتی تھی لیکن جب میں نے زیادہ سے زیادہ محسوس کرنا شروع کر دیا تو میرے لیے فطری معمول بن گیا کہ میں ہاتھوں کو کس

پوزیشن پر مجھے کتنا وقت لگانا ہے۔ درحقیقت میں نے اس کے بارے میں کچھ سوچنا ہی چھوڑ دیا تھا۔ ہاتھ خود بخود حرکت میں آ جاتے اور ضرورت کے مطابق آگلی پوزیشن پر پہنچ جاتے۔ اصل میں دل اور ہاتھوں کے درمیان ایک طاقتور تعلق ہے۔ جوں ہی دل رکی کے نتیجہ میں کھلتا ہے تو ہاتھوں کو معلوم ہو جاتا ہے کہ کیا کرنا ہے چنانچہ دراج کو مد اعانت کرنے کی ضرورت ہی نہیں رہتی۔

بعض اوقات محسوس ہوتا ہے کہ ہاتھ ایک پوزیشن پر چپک کر رہ گئے ہیں یہ کیفیت اس بات کا اشارہ ہوتی ہے کہ مریض کو اس مقام پر بہت زیادہ توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر آپ کے ہاتھ گرم ہو جائیں تو اس کا مطلب ہے اس مقام پر زبردست بہت سرگرمی پائی جاتی ہے۔ آپ کو اس مقام پر اس وقت تک رہنا ہے جب تک حدت ختم نہیں ہو جاتی اور اگر وہ مقام سرد ہو تو صورت حال برعکس ہوتی ہے۔ وہاں توانائی کافی مقدار میں نہیں ہے یا پھر پرانی توانائی حدود کی حالت میں ہے۔ اس مقام کو گرم کیے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اگر کسی مقام (رکی پوزیشن) میں درد ہو تو بعض اوقات رکی دینے والے کو اپنے ہاتھوں میں درد محسوس ہونے لگتا ہے۔ درد جتنا شدید ہوگا آپ کے بازوؤں میں بھی اور چٹان جائے گا لیکن اگر آپ مریض کا علاج جاری رکھتے ہیں تو درد ختم ہو جاتا ہے۔

اگر آپ کو اپنے ہاتھوں میں پھر جھری کا احساس ہو تو اس کا مطلب ہے کہ کسی قسم کا اثر عمل میں آ رہا ہے۔ اپنی رکی پر یکیش کی ابتدا کے دنوں میں میں ایک دفعہ ایک عورت کا علاج کرتی تھی۔ میں نے بہت سی پوزیشنوں میں ایک قسم کی جھری محسوس کی۔ میں رکی کی اثر انگیزی سے بہت خوش تھی۔ عورت کو ابھی علاج کے تین سیشن ملے تھے۔ اس نے بتایا کہ رکی زبردست کام کر رہی ہے لیکن رکی نے اس کے اندر جو تبدیلیاں پیدا کیں وہ ان کی مثال نہیں دے سکتی تھی۔ وہ ان کی صورتی نہیں رکھنا چاہتی تھی۔

بعض اوقات آپ کو محسوس ہوتا ہے کہ کھلی کے پھٹنے کی طرح کچھ آپ کے بازو میں گزر رہا ہے۔ یہ بھی ایک طرح کا ذرا ماریاں افراخ ہوتا ہے۔ آپ ان چیزوں کو کس طرح محسوس کرتے ہیں اس میں اتنا ہی سلسلہ پر بہت فرق ہوتا ہے۔ ہر رکی ماسٹر کے

محسوسات مختلف ہوتے ہیں لیکن عمومی اصول یہ ہے کہ جب تک آپ کو کسی پریشانی پر کچھ ہوتا ہو محسوس ہوا اسی پر کسر کریں۔

جسم میں سنسنی:

جب ریکی بھی پریکٹس کرتے ہوئے چکھو مرص ہو گیا تو میں نے فوراً کرنا شروع کر دیا کہ جب میں ریکس کے جسم میں معمول سے ہٹ کر کوئی کیفیت پیدا ہوتی ہے تو خود میرے جسم میں کیا محسوس ہوتا ہے۔ احساس اس وقت قائم ہوتا ہے جب میں ریکس کے جسم سے ہاتھ اٹھا لیتی۔ جب میں اپنے ہاتھ ریکس کے سر پر رکھتی تو مجھے اچھی طرح اندازہ ہوتے لگتا کہ توانائی کس طرف جا رہی ہے۔ کہاں رکاوٹ تھی اور اب میں ریکس کی جذباتی کیفیت کیا ہے۔ میں اس کی ایک مثال پیش کرتی ہوں۔

ایک عورت جو روڑتھ سکتی تھی:

ڈالیا نے میرے پاس ریکی علاج کے لیے آئی۔ اس کی بچوں میں گوجا تھی (Styes) یعنی ریتی تھیں لیکن ایک پلک پر دانہ اتر آتا تو کبھی دوسری پلک پر۔ میں نے زنجی ڈالیا نے کے جسم پر ہاتھ رکھا مجھے محسوس ہوا کہ میں افسردگی کی گھا میں ملوث ہو گئی ہوں۔ میں نے اس کے دل میں گہرا درد محسوس کیا۔ یہ احساس اتنے طاقتور تھا کہ روتھ میں نے روڈ شروع کر دیا۔ یہ اسی طرح تھا کہ آپ کوئی الیمینٹ دیکھتے ہوئے روڑیں۔ آپ جانتے ہیں کہ یہ دکھ آپ کا نہیں بلکہ دکھ آپ کو ملتا ہے کہ آپ کو ملتا ہے کہ۔ میں کچھ نہیں کرتی تھی لیکن مجھ سے نہ ہا گیا۔ میں نے پوچھا تم اتنی تکی کیوں ہو؟ ڈالیا نے میرے ہاتھ کا پتلا زبردست اثر ہوا۔ اس کی داخلی کیفیت میں نرمی پیدا ہونے لگی۔ اس نے جواب میں کہا: بسلی کہانی ہے پھر کسی وقت سناؤں گی لیکن میرے متعلق ہے اس کے اندر کا جو ار بھانا بدیم کر دیا۔ اسے محسوس ہوا کہ وہ جیتنے دکھ لے پھر میری ہے ان کو کسی نہ سمجھ لیا ہے۔ اس کی کبھی کسی کا کسی اور کو بھی اندازہ ہو گیا ہے اس کے دکھ کا یہ جو بھلا ہو گیا۔ وہ خود کو ضبط کیے رہتی تھی۔ جذباتی ہونے پر روڈیں سکتی تھی چنانچہ مجھے وہ ہونے جنیفات کو گھما بچوں کی شکل میں اس کی جسمانی تخلیق کا سبب بنتے رہتے تھے۔

ریکی کے نتیجہ میں اس کی گوجا بچیاں غائب ہو گئیں۔ اس کی داخلی کیفیت بہت بہتر ہو گئی۔ اب وہ جب مجھ سے ملنے کے تو اس کی خواہش ہوتی ہے کہ میں اس کے جسم پر ہاتھ رکھوں اور دیکھوں کہ کیا ابھی کوئی کرب اس کے دل میں موجود ہے۔ اور آخر میں نہیں اس بات کی مضاحمت کروں کہ اگر ریکی ماہٹر کی ماہٹر زیادہ سنسنی محسوس کرے تو اس سے ریکی طاقتور نہیں ہوتی اور البتہ ریکی ماہٹر کے لیے علاج زیادہ دلچسپ ہو جاتا ہے۔

علاج کے دوران معلومات اخذ کرنا:

جب آپ کسی کو ریکی علاج دے رہے ہوتے ہیں تو آپ کی وجدانی کیفیت اپنے عروج پر ہوتی ہے کیونکہ آپ کا کائنات کی اعلیٰ توانائی کی گزرگاہ بن کر اس سے متعلق ہوتے ہیں۔ آپ کو اپنی سرایت کے بارے میں وجدانی معلومات کے کوئٹے معلوم ہوتے ہیں۔ آپ کو اندازہ ہوتا ہے کہ اس کی صورتحال کیا ہے اور کون سی تبدیلیاں آ رہی ہیں جو اس کی صحت بہتر بنا دیں گی۔ یہ سب کچھ آپ کو اپنے ذہن میں ابھرنے والے محسوسات میں ہوتا ہے۔ احساس کے ذریعے معلوم ہوتا ہے۔ ایک دفعہ میں ایک ایسی خاصتوں کا علاج کر رہی تھی جو اپنی شادی یا ازدواجی زندگی کے نازک مرحلے سے گزر رہی تھیں۔ اس کے علاج کے دوران مسلسل میرے ذہن میں ”دل و دماغ“ کے لفظ کو سمجھنے رہتے تھے۔ میں نے اندازہ لگایا کہ اس کا مسئلہ یہ ہے کہ اس کے دماغ اور جذبات کے درمیان تعلق عقلی طور پر ٹوٹ چکا ہے۔ اس بات کی تصدیق اس کے شوہر نے کر دی۔ اسے حکایت تھی کہ اس کی بیوی ہر بات کو غیر معمولی انداز میں لیتی ہے۔

اس طرح کے وجدان کو اپنا اپنی احتیاط اور توجہ سے زیر عمل لانے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ریکی بھی اس طرح مقابلہ کرنے والا طریقہ علاج نہیں۔ آپ اپنے سرایتوں کو یہ نہیں جانتے کہ آپ کے ساتھ کیا فرقہ فی عمل رہی ہے اور انہیں اس کے لیے کیا کرنا چاہیے۔ ریکی میں آپ کو کون کون سا فرقہ دیکھتے ہیں اور کون کون سا فرقہ دیکھ کر

از خود اپنے مسائل سے عہدہ برآ ہو سکیں۔

اگر آپ کو محسوس کریں کہ آپ کو ملنے والی معلومات سے مرہض کو آگاہ کرنا مفید ہے تو اس کا روبرو سے کال لانا یا معلومات ہم بھانپنا کئے کا ایک طریقہ یہ کہنا ہے کہ..... مجھے محسوس ہوتا ہے کہ آپ کے ساتھ یہ مسئلہ ہے۔ یا میرا خیال ہے کہ آپ کے راستے کی رکاوٹ یہ ہے۔ اس طرح مرہض کے پاس آپ کی رائے کو قبول یا مسترد کرنے کا اختیار ہوتا ہے۔

دو ایسا جو طریقہ کار اختیار کرتی ہے وہ آگاہ کر سکتی ہے پر اسرار تانوں کی کسی مار چلی جاتا ہے۔ وہ اپنے کسی جاننے والے کے بارے میں اپنی مرہض سے گفتگو کرتی ہے جس کا مسئلہ اس مرہض جیسا ہوتا ہے چنانچہ مرہض نہ تو اس کو مسترد کرتی ہے اور نہ کوئی رد عمل دکھاتی ہے کیونکہ اس قصہ میں اس کا سامنا نہیں آ رہا ہوتا لیکن لاشعوری طور پر خود کو مذکورہ فرد کی جگہ دیکھتی اور اس بیانیہ وصول کرتی ہے۔ مرہضوں کو حفاذ آسانی پر لائے بغیر اپنی اصلاح کرنے کا یہ بہترین طریقہ ہے۔

ذاتی علاج:

چونکہ ریکی کا ایک روحانی دستور عمل پر مشتمل کھٹاشی کا طریقہ مجھما جاتا ہے۔ اس لیے لوگ اکثر مجھ سے پوچھتے ہیں کہ یہ دستور عمل کیا ہے؟ میرا جواب ہوتا ہے کہ یہ اپنا اور دوسروں کا علاج کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ ریکی کو منظم کرنے کے دوران آپ اپنی ترقی تو اتنا نہیں سے تعلق میں ہوتے ہیں اور اس دوران آپ کے جسم دماغ اور جذبات کی تعمیر تیز ہو جاتی ہے۔

لگاتار ہمیشہ اس بات کی اہمیت پر زور دیتی تھیں کہ کھٹاشی کا عمل ہمیشہ اپنی ذات سے اور پھر سماجی طور پر اپنے خارج میں کام کرے ہوئے اس عمل کو اپنے عزیزوں اور دوستوں تک پھیلا یا جائے۔

ابتدا میں جب میں نے اسی ریکی سیکھی تھی۔ میں اپنا علاج بہت کم کرتی تھی۔ میں خود پر توانائی کے اثرات اس طرح محسوس نہیں کر سکتی تھی جس طرح دوسروں کا علاج

کرتے ہوئے مجھیں کرتی تھی۔ مجھے یہ یقین کرنے میں بھی مشکل پیش آتی تھی کہ جب میں خود اپنے اوپر ہاتھ پکشی ہوں تو کچھ رہتا ہوتا ہے۔ البتہ جب میں زیادہ حساس ہوگی اور توانائی کو اپنے جسم میں سرسراتے ہوئے محسوس کرنے کی تو میں نے اپنا علاج شروع کرنا شروع کر دیا۔ دراصل اس میں پوری طرح تامل کو بھیجتی تھی۔

اب میں اپنے بدن کا آواز ذاتی علاج سے کرتی ہوں۔ اس کے لیے مجھے ہنتر ہی میں خود کو آدمے کھٹنے سے ایک کھٹنے تک توانائی کے ذرائع سے مربوط کرتی ہوں۔ یہ تھوڑا سا استفران کے عمل جیسا کام ہوتا ہے اور تھوڑا سا اپنے جسم کی داخلی تنظیم کرنے جیسا کام ہوتا ہے۔ اس سے تامل حاصل جاتا ہے کہ کہاں رکاوٹ ہے اور کس چیز کو ہم آہنگ کرنے کی ضرورت ہے۔

کھانے کے بعد میں اپنے ہاتھ اپنے معدے اور جگر پر رکھ دیتی ہوں تاکہ اپنے نظام ہضم کی مدد کر سکوں۔ یہ چلی گا گنگ مشق کا بھی حصہ ہوتا ہے۔ یہ عمل کھٹاشی کے لیے چینی نظام توانائی پر مبنی ہے۔ سونے کے وقت میں ہمیشہ اپنے ہاتھ اپنے دل کے مقام پر رکھتی ہوں۔ یہ پوزیشن انتہائی سکون بخلی اور قوت بخلی ہوتی ہے۔ ٹیبل وین دیکھتے ہوئے بھی آپ ہمیشہ اپنے ہاتھ اپنے جسم کے کسی مناسب مقام پر رکھ سکتے ہیں جہاں آپ کھٹے ہیں کہ توانائی کی منتقلی جاری رہتی چاہے۔ ایسا اس لیے ممکن ہے کہ ہاتھ رکھے ہوئے ریکی آپ کے کسی وقتی ارتکاز کے بغیر خود کام کرتی رہتی ہے۔

اب چونکہ میرے لیے ذاتی علاج انتہائی اہمیت اختیار کر چکا ہے چنانچہ میں درکشاب کے دوران سنے کھٹنے والوں کو آدمے کھٹنے تک اس کی اجازت دیتی ہوں۔ میری تمام شہکار گزشتہ پچھلے گروں پر ساراؤن میں چھٹیوں کی طرح کھٹا بنا کر لیت جاتی ہیں اور اپنے جسموں پر ہاتھ رکھ کر اپنے علاج میں مصروف ہو جاتی ہیں۔

ذاتی علاج کے لیے بھی پوزیشنیں دہی ہوتی ہیں جن کی نشاندہی دوسروں کو تربیت دینے کے لیے کی جاتی ہے لیکن ایک مسئلہ ہوتا ہے کہ آپ اپنی محسوس پوزیشنوں پر گرووں یا زبیر کریں کہ مقامات کے علاوہ ہاتھ نہیں لے سکتیں۔ ان پوزیشنوں پر بھی ہاتھ رکھنے کا عمل چند ریاضتوں سے ہو کر بہتر طور پر کیا جاسکتا ہے لیکن توانائی چونکہ سامنے سے

تخل ہوئی ہے اس لیے یہ بھی کوئی مسئلہ نہیں۔ میں عام طور پر اس کے متبادل کے طور پر بظوں کے نیچے ہاتھ رکھنے کی پوزیشن میں اضافہ کرتی ہوں۔ اس سے تار مادہ ہستی نظام طاقتور ہو جاتا ہے۔ خواتین کے لیے مفید رہتا ہے کہ وہ اپنی چھاتوں پر بھی رکی دیں۔ تاکہ وہاں توانائی کا مجموعہ تیار اور وہاں گلیاں اور ذلے نہ بن جائیں۔ یقیناً لوگ ایسی کسی بھی پوزیشن کا از خود اضافہ کر سکتے ہیں۔ جہاں ان کے ہاتھ آسانی سے پہنچ سکیں۔ یاد رہے کہ پوزیشن سے مراد ہم کا مقام ہے۔ اعزاز آ سکتا ہے۔

یہ سمجھنا بھی اہم ہے کہ ذاتی علاج کے لیے ایک وقت میں اپنے جسم کے تمام مقامات (پوزیشنوں) پر کام کرنا آپ کے لیے ضروری نہیں۔ آپ جس جس پوزیشن کو ضروری سمجھتے ہیں اس پر ایک مہینہ میں ہاتھ کر لیں اور باقیہ پوزیشنوں کو کسی دوسرے مہینہ تک ہی کر دیں۔

پہلو رکھنے کے فوائد میں سے یہ کہ میں غلی غلی۔ وہاں میں تھوڑا سا سوسہ لیا۔ تھوڑا سا ایتنا ہوا شور۔ میرے بازو پر بھی کر گیا۔ چالے میں ڈالے ہوئے چچر کر گیا اور شور بہ چنگ کر میرے بازو کو جھلایا گیا۔ میں نے ٹھٹھے سے پانی سے حثاہ کو تھوڑی سی دیر میں اپنے چادر دئی ہاتھ سے پڑ سکون کر لیا۔

اس واقعہ نے مجھے مجبور کر دیا کہ آپ آگاہ کروں کہ اس طرح کے واقعات چمکے گروں میں ہوتے رہتے ہیں اس لیے ذاتی علاج نہایت مفید میٹروٹر اور مادیوں کا رہتا ہے۔ میرا جھلایا ہوا بازو اب بالکل ٹھیک ہے۔ اس میں کسی قسم کا درد یا جھل نہیں۔

ورکشاپ کے دوران تجربا تیار اور دماغ:

ورکشاپ کے دوران پہلے دن کے بعد شاگردوں کی اہمیت قلب ہوتے ہوئے دیکھا بہت دلچسپ اور اہمیتاں پیش ہوتا ہے۔ ان کی ذہنی کیفیت دوسرے دن بہت مختلف ہوتی ہے۔ ایک استاد کی حیثیت سے رکی کی قوت مجھے تجربہ ہونے سے پہلے روکتی پہلے دن کے آغاز پر لوگ تھوڑے سے تازہ میں اور مشکوک ہوتے ہیں۔ دوسرے دن گھوس ہوتا ہے کہ ان کا تمام تر تازہ و تخیل ہو چکا ہے۔ انہیں انکلیک قسم ہو چکی ہے لوگوں

کے چہروں پر ایک چمک ہوتی ہے اور وہ کم ہو سکتے ہیں۔ ہر گروپ کا ایک یا جنگ اور کام کرنے کا اعزاز ہوتا ہے۔ بعض اوقات ہر طرف مکمل خاموشی ہوتی ہے۔ البتہ جب لوگ اپنے ہاتھ ایک پوزیشن سے دوسری پوزیشن میں لے جاتے ہیں تو سرگوشی و سرمراسی اس کو سمجھتی ہے۔ بعض اوقات سب لوگ کھٹکھٹا رہے ہوتے ہیں اور پیشانی کی پانڈی کا مچھڑا کھینچ کر رہا ہوتا ہے لیکن کسی سماجی تقرب جیسا غلط نہیں ہوتا۔ میٹھی اور وقتاً بوقتاً بحیثیت قابل ہوتے ہیں۔

ورکشاپ کے اختتام پر لوگ ایتنے بڑے سکون اور آسودہ خاطر ہوتے ہیں کہ ان کے لیے وہاں سے رخصت ہونا بہت مشکل ہو جاتا ہے مجھے خاص طور پر ایک ورکشاپ یاد ہے جس کا انعقاد میں نے ڈیون میں کیا۔ میں ان دنوں وہاں پر رہ رہی تھی۔ جب ورکشاپ ختم ہوئی تو ہم سب لوگ ایک دائرے میں بیٹھے تھے۔ گنا گنا کر کوئی بھی فرد وہاں سے جانا نہیں چاہتا۔ کہہ کر میں پھیلی کوئی اتنی خوشگوار اور مزہ انگیز تھی کہ کوئی بھی فرد خود کو اس سے الگ کرنے پر تیار نہیں تھا۔ آہستہ آہستہ سب لوگوں کے سر جھک گئے اور گہری نیند میں چلے گئے۔ میں خاموشی سے اٹھی اور اپنے بیڈروم میں چلی گئی کہ گروپ لوگوں کو کھینچ رہا تھا۔ تو میں کم از کم اپنے بیڈروم میں سوئی۔ ایک گھنٹے کے بعد سب لوگ بیدار ہوئے اور اپنے اپنے گروپوں کو ملے گئے۔

میں نے اگلے دن اپنی ورکشاپ کا آغاز ایسے مہینے سے کیا جس میں سب نے گزشتہ روز ہر دواری اٹلے اور شمولیت حاصل کرنے پر اپنے اپنے تجربات اور دماغ سے دوسروں کو آگاہ کیا۔ میں اپنے بڑے ذہنی کو تیسرا باب یاد دلانا ہوا جس کی چونکہ کلاس میں ہر فرد کا دماغ مختلف تھا۔ اس لیے یہ دیکھنا بہت دلچسپ رہا کہ کس طرح ہر فرد ذاتی طور پر مختلف دماغ کا مظاہر کر رہا تھا۔ اہم بات یہ ہے کہ شاگرد شفا بخشی کے حیران کر دہکتے ہیں اور اسے اپنے لیے اور مریضوں کے لیے بہت زیادہ نظر سے تعمیری تجربہ دیکھتے ہیں۔

ہر دواریوں سے ملنے والے شفا بخشی کے تجربات چار مختلف سطحوں پر ابھرتے ہیں یعنی روحانی، ذہنی، جید بانی اور جسمانی سطح پر تجربات بالکل اسی طرح ہوتے ہیں جس طرح علاج کے دوران مریضوں کو گھوس ہوتے ہیں۔ فرق صرف یہ ہے کہ ہر دواری کی

توانائی زیادہ طاقتور ہوتی ہے اور ایک انتہائی گہری ذاتی سطح پر ہوتی ہے۔ علاج کی توانائی جو پیش کئے تک متحرک رہتی ہے جبکہ ہر رداری کی توانائی تو اسے دوسرے ماہک متحرک رہتی ہے۔ ایک اور فرق یہ ہے کہ آپ علاج کے فوٹو کو دیتے ہیں اگر آپ ان زیرِ سرخ عوامل کو تبدیل نہیں کرتے جو بنیادی طور پر مسئلہ پیدا کرنے کا سبب بنتے ہوتے ہیں جبکہ ہر رداری کی توانائی ہمیشہ آپ کے ساتھ رہتی ہے۔

میں آپ کو شفا بخشی کی ہر رداری کے مختلف ردعمل کے واقعات سناتی ہوں جو مختلف سطحوں پر درمنا ہونے اور ناقابل فراموش ہیں گئے۔

ایک مکمل جسمانی تطہیر:

فرانس میں مشفقہ ایک درکشاپ میں ایک خاتون بہت تازہ میں محسوس ہو رہی تھی۔ پہلی ہر رداری کے بعد وہ تیار ہو گئی۔ مسلسل اس سال اسے بیت الخلا کا رخ کرنے پر مجبور کرتے رہے۔ وہ درکشاپ کے دوران زیادہ تر اس مشق میں مصروف رہی۔ وہ اپنی مشعل متعلق ہو گئی کہ پنی گاڑی ڈرائیو کر کے گھر نہیں جاسکتی تھی۔ چنانچہ ہم نے اس کے لیے ایک لٹھی کا رنگ بنوائی۔ مجھے اس کے لیے انھوں نے بھی تعاون پر پیشانی تھی۔ مجھے اندیشہ تھا کہ وہ اگلے دن نہیں آسکے گی۔ مجھے اسے آخری دو ہر رداریاں دینا تھیں۔ اس لیے ضروری تھا کہ وہ پورے مرحلے سے گزر کر شمولیت حاصل کر سکے۔ بالخصوص اختتامی ہر رداری تو سب کے لیے بہت اہم ہو گئی ہے۔

اگلے دن وہ خاتون آئی تو بالکل بدلی ہوئی تھی۔ وہ داخل ہوئی تو اس کے چہرے پر ایک بھر پور مسکراہٹ تھی۔ اس نے ہمیں بتایا کہ وہ ایک زبردست احساس میں ہے۔ وہ ایک عرصہ سے نظام جسم کی خرابی اور پیشانی میں جلا جلی آ رہی تھی لیکن اب بالکل ٹھیک ہے۔ اسے محسوس ہوا ہے کہ اب وہ ذہنی اور جسمانی طور پر پوری طرح صحت مند ہے۔ دراصل وہ ابتدائی ہر رداریوں نے اس کی مکمل جسمانی اور ذہنی تعمیر کردی تھی۔

اضطراب کا حملہ:

ایک خاتون میرے پاس علاج کے لیے آئی۔ اپنے ساتھ زیادتی کے ایک

واقعہ کے بعد اس پر اضطراب کے دور سے بڑے رہتے تھے۔ میں نے اسے ایک رہکی سیشن دیا جس کے دوران وہ اپنی ذہنی اہمیت کا ذکر کرتی رہی۔ سیشن کے بعد وہ خاصی پرسکون تھی۔ میں نے اسے مشورہ دیا کہ وہ رہکی کی ہر رداری لے کر ہمارے سلسلے میں شمولیت اختیار کرنے لے تاکہ اپنا علاج مستقل طور پر خود کر سکے اور اس دوران جب اس پر اضطراب کا دورہ پڑے وہ خود کو پرسکون کر سکے۔

درکشاپ کی پہلی صبح اس پر بدحواسی کا دورہ پڑنا شروع ہو گیا۔ میں نے اپنے ہاتھ اس کے دل پر رکھے اور اس کی توانائی میں پیدا ہونا ہوا محسوس کیا۔ اس کا پورا سیدھے جگڑا جا رہا تھا۔ اپنے ہاتھ اس کے جسم پر رکھنے کے دوران میں نے اس سے گفتگو جاری رکھی۔ میں نے محسوس کیا کہ اس کا تناؤ بتدریج تخفیل ہو رہا ہے اور پھر اس نے معمول کے مطابق سانس لینا شروع کر دیا۔

رہکی درکشاپ کے کچھ عرصہ بعد جب میری اس سے ملاقات ہوئی تو اس نے بتایا کہ اب اس پر اضطراب کے دور سے بڑے تناؤ بند ہو چکے ہیں۔

ذہنی کا یا کلپ..... اور حادثوں میں تبدیلی:

ذہنی سطح پر ہونے والی تبدیلیاں اتنی لطیف ہوتی ہیں کہ ان کا ادراک مشکل ہوتا ہے اور یہ تبدیلیاں ہر رداریوں کے بعد بعض اوقات ایک طویل عرصہ کے دوران تکفیل پاتی ہیں۔ میری ایک دوست ایوان لے رہی تھیں چاہتی تھی کہ وہ اپنی سگرت نوشی کی عادت سے بہت پریشان تھی اور اس سے نجات حاصل کرنا چاہتی تھی۔ میں نے اسے صاف صاف کہہ دیا کہ کسی بات کی غنایت نہیں دی جاسکتی۔ رہکی کے نتائج کیا مہرب ہوں گے اس کا انحصار بہت سے عوامل پر ہوتا ہے۔ اسی لیے رہکی ماسٹرز نتائج سے بے نیاز ہو کر اپنا فریئر تمام دیتے ہیں لیکن اگر وہ واقعی اپنی سگرت نوشی چھوڑنا چاہتی ہے تو رہکی سے یقیناً مدد لی جاسکتی ہے۔

رہکی درکشاپ کے دوران ایوان کے ساتھ اتنا کچھ ہوا کہ کم دنوں کو سگریٹ نوشی بھول گئی۔ کچھ عرصہ بعد مجھے یاد آیا تو میں نے ایوان سے دریافت کیا کہ اس کی سگرت

نوشی کی عادت کا کیا تا؟ اس نے بتایا کہ کبھی سوچے بغیر اس کے سرگیوں کی مقدار آدھی رہ گئی ہے۔ مجھے محسوس ہوتا ہے کہ ان کی طلب مجھے اب کم ہوتی جا رہی ہے۔

رہیکی ہمارے پورے جسمانی نظام کو آواز میں لانے میں مدد دیتی ہے۔ جب ہمارا واسطہ رہیکی سے پڑتا ہے تو ہم بہت زیادہ محسوس ہوجاتے ہیں اور جو کچھ اپنی اذات کے لیے کرتے ہیں اس سے زیادہ مربوط رہتے ہیں۔ ہم یہ سمجھ سکتے ہیں کہ اپنے نظام کو پھل کرنا کتنا غیر فطری ہے چاہے یہ غلط غذاؤں سے ہو شراب اور مشیات سے ہو یا ادویات سے۔ رہیکی روحانی علاج کو بھی بھرتی ہے اور اس عدم تعلق کو بھی ختم کرتی ہے۔ جس کے نتیجے میں ذہنی غلطیاں پیدا ہوتی ہیں اور لوگ بری عادتوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ میری شاگردوں میں سے ایک لگیا ہے کہ وہ مشیات کے عادی لوگوں کو بھی بھالی میں مدد سے لے کر رہیکی دیتی ہے۔ جب یہ لوگ بہتر ہوجاتے ہیں تو عام طور پر مجھ سے رہیکی سیکھنے پر اصرار کرتے ہیں۔ میں نے ان لوگوں میں دردمست تبدیلیاں پیدا ہوتی ہوئی دیکھی ہیں۔ وہ نہ صرف مشیات ترک کردیتے ہیں بلکہ ان کے لائف سٹائل میں مکمل انقلاب آجاتا ہے۔

بہرویشی سے رہیکی تک:

ایڈریان ان خواتین میں سے ہے جو نوعمری میں ہی مشیات کی عادی ہوجاتی ہیں۔ ایڈریان کے ماحول میں بھی مشیات تھیں اور وہ اپنی نین اسٹج سے ہی خود کو بہرویشی کے نگہبان نگار ہی سمجھتی تھی۔ اس بری عادت میں مبتلا ہونے سے اب ترہ برس ہو چکے تھے۔ اس نے سبکی سے باقاعدگی کے ساتھ رہیکی لینا شروع کیا۔ سبکی فون پڑھتے وقت سے میرے ساتھ مشورہ کرتی رہتی کیونکہ ایڈریان کی حالت زیادہ اچھی نہیں تھی۔ بعض اوقات وہ بالکل بخیر ہوجاتی۔ ایڈریان کی صحبت جب کچھ بہتر ہوئی تو اچھوڑا بھی بہرویشی کرنے ہی سمجھتی تھی لیکن میرے پاس آئی۔ وہ رہیکی کی بہروداری لینا چاہتی تھی۔ خود کو تبدیل کرنے کے اس کے غلام کے مجھے متاثر کیا اور میں اسے رہیکی سکھانے پر تیار ہوگئی۔ وہ ایک پُر جوش اور خوبصورت شخصیت کی مالک اور فنکارانہ انداز رکھتی تھی۔

جب اس نے رہیکی کی بدولت خود کو بہتر محسوس کیا تو اس نے اپنی تعلیقی صلاحیتوں کو بھرتی بنانے کے ایک کورس میں صرف کرنا شروع کر دیا۔ اس کی تعلیمی ترقیب فرماؤں سے گزری تھی لیکن وہ درست سمت جا رہی تھی۔

جب ایڈریان کا شوہر ایڈن سے مرہا تھا تو رہیکی کے ذریعے اس کی مدد کی گئی۔ ایڈن ریٹائرمنٹ رہ گیا کے ذریعے اپنے شوہر کی موت آسان بنا دی۔ اس وقت رہیکی بہروداری ایڈن کے ارد گرد موجود تھی تا کہ اس مشکل وقت میں اس کی دھارس بندھا سکے۔ ایڈن ریٹائرمنٹ کے شوہر کی آخری خواہش یہ تھی کہ وہ یہیں چھوڑ دے۔ اس کا شوہر جو رقم چھوڑ کر مر گیا اس کے ذریعے ایڈن ریٹائرمنٹ ڈگری رکھی کہ اس کی بہروداری لینے کا فیصلہ کیا۔ سینئر ڈگری کی طاقت اور اپنے دروازے ذہنی ارتکاز سے ایڈن ریٹائرمنٹ کو اپنا عزم تو اٹانے میں مدد دی۔ بالآخر وہ مشیات کے بغیر زندگی گزارنے کے قابل ہوگئی۔

سینکڑ ڈگری رہیکی کے روحانی احساسات نے ایڈن ریٹائرمنٹ کو ہی سرشاری دی جو اسے مشیات سے تعلق تھی لیکن اس سرشاری نے اس کو جسمانی ٹوٹ پھوٹ اور ذہنی اختصار سے بچا لیا۔ صرف یہی چیز اس کے ان محسوسات کے برابر تھی جو اسے کبھی دفعہ یقین دلائی کہ وہ مشیات کے بغیر بھی زندہ رہ سکتی ہے۔

پانچ ماہ بعد ایڈن ریٹائرمنٹ روحانی استاد سے ملی اور لڑکا کی مشق شروع کر دی۔ اس وقت تک وہ مشیات ترک کر چکا تھی۔ اسے دو تین مرتبہ مشیات کی طلب کے دور سے بڑے لیکن وہ مصلحتی ہے۔ اب وہ مکمل طور پر تلخیص حاصل کر چکی تھی اور اب وہ واپس اپنے خاندان میں جانا چاہتی تھی تا کہ پرانے ذہنوں کو متاثر نہ کرے۔

روحانی تجربات:

ظانور روحانی تجربہ عام طور پر لوگوں کو بہروداریوں کے دوران ہوتا ہے کیونکہ اس وقت وہ ایک اعلیٰ ترین وقت سے مربوط ہوتے ہیں اور وقت ان کے لیے اعلیٰ اجتنی ہوتی ہے لیکن یہ تجربہ ایسا ہوتا ہے کہ اسے لفظوں میں بیان کرنا بہت مشکل ہوجاتا ہے۔ انہیں الوی الوی آواز آتی ہے مربوط ہوجانے کا احساس ملتا ہے۔ ایسی توانائی جو ان میں

بہت ہی چلی جاتی ہے۔ کچھ لوگوں کو روشنی یا سبز رنگ نظر آتے ہیں۔ میری ایک شاگرد کو وہی نظر آیا۔ جس میں اس کی روحانی استاد آسان کی طرف محو پروا تھی۔ کچھ لوگوں کو محسوس ہوتا ہے کہ ان کا دل کشادہ ہو گیا ہے اور اس کی وسعت میں ارش و سما آگئے ہیں۔ اس طرح کے لئے بہت نازک اور ہیجان انگیز ہوتے ہیں۔

بعض اوقات رغبت و بلندی کا احساس طاری ہو جاتا ہے اور لوگ خود کو بقیہ لوگوں سے الگ تھلک محسوس کرنے لگتے ہیں۔ کچھ لوگوں کے لیے اپنی روحانی کیفیت میں تبدیلی سے ہم آہنگی پیدا کرنا ابتدا میں مشکل ہو جاتا ہے۔ میری ایک شاگرد نے سپردداری کے بعد ہنسا شروع کر دیا۔ اس کی ہنسی تھمنے میں ہی نہیں آتی تھی۔ وہ ابھی ابتدائی دو چہرہ دار ہیں سے گزری تھی۔ ساری رات اس کا ہنسا جاری رہا۔ درکشاپ کے بعد چودہ دو تک اس پر یہ احساس طاری رہا کہ وہ نہایت مختلف انسان بن چکی ہے۔ بہت سے لوگوں پر وارثی کا عالم طاری ہو جاتا ہے۔ ایک اور عورت جو میری دوست بھی تھی۔ اس نے سپردداری کے بعد مجھ سے پوچھا۔ کیا ہر فرد ایک مذہبی سرشاری میں مبتلا ہو جاتا ہے؟ ایک اور فرد جو درکشاپ کے بعد گھر جا رہا تھا۔ اس نے اچانک غور کیا کہ وہ سڑک کے درمیان بلند آواز کے ساتھ گاتا ہوا چل رہا ہے۔

رہنچی کی سپردداری ملتے کے بعد اور ایک دو ہیئت بھی تبدیل ہو جاتی ہیں۔ رنگ زیادہ واضح اور شگ ہو جاتی ہیں۔ نفاذوں میں صحبت کی منگ جھل جاتی ہے۔ منظر روشن ہو جاتے ہیں۔

آپ یقیناً خود سے کہتے ہیں..... واہ اگر فرسٹ ڈگری رہنچی یہ ہے تو سیکینڈ ڈگری رہنچی کیا کچھ لے گی؟ میں اس سے کب سیکھوں گی؟



8

سیکنڈ ڈگری رہنچی

جو لوگ فرسٹ ڈگری سیکھے اور پھر جوش و خروش محسوس کرتے ہیں وہ اسے جاری رکھتے ہیں اور سیکنڈ ڈگری رہنچی شروع دیکھتے ہیں۔ رہنما اصول اس ضمن میں یہ ہے کہ فرسٹ ڈگری رہنچی کی سپردداری کے بعد کم از کم دو ماہ تک انتظار کیا جائے تاکہ پیدا ہونے والے رد عمل سے ذہنی اور جسمانی ہم آہنگی پیدا ہو جائے۔ کچھ لوگ تو اگلے مرحلہ میں جانے سے پہلے برسوں تک انتظار کرتے ہیں اور کچھ لوگ تو محض فرسٹ ڈگری سے ہی مطمئن رہتے ہیں۔ یہ بہر حال ذاتی پسند و ناپسند یا خواہش کی بات ہے۔

اگر ایک فرقہ ذاتی برداشت کر سکتا ہے تو اس کے لیے کچھ اور مناسب ہوتا ہے کہ وہ فرسٹ ڈگری کے کچھ ہی عرصہ بعد سیکنڈ ڈگری رہنچی کی سپردداری حاصل کر لے۔ بعض اوقات ایسے حالات ہوتے ہیں کہ یہ مرحلہ طے کرنا پوری طرح قابل عمل ہوتا ہے۔ لگانا تو بعض اوقات چھٹی ڈگری کے فوراً بعد دوسری ڈگری بھی سکھا دینی تھیں۔ اس طرح کی سپردداریاں ٹینڈیا میں ہوتی ہیں۔ جہاں لوگوں کو ان کا انتظار طویل عرصہ تک کرنا پڑا تھا چونکہ ان کے دواہ آئے گا فوری طور پر کوئی امکان نہیں تھا اور لوگ ان کی درکشاپ میں دور دراز علاقوں سے سفر کر کے آتے تھے۔ اس لیے انہوں نے ایک کے بعد دوسری ڈگری کی سپردداری کر دی۔ خود میرے معاملہ میں دوا تھا کچھ سیکنڈ ڈگری فرسٹ ڈگری

کے فوراً بعد کھانا پتی چمی لیکھ آ شرم میں موجود تمام ہر دوس کا علاج میں ان کے جسم پر ہاتھ رکھ کر نہیں کر سکتی تھی۔ نسبتاً صحت مند یعنی رو بہ صحت ہرن تو ایک جگہ پر کائی وریک کھڑے نہیں رہتے تھے چنانچہ مجھے داغمانے ہار ہر دوس کی مکمل صحت پائی کے لیے سیکنڈ ڈگری رکھی فوراً ہی کھلائی۔

آپ سوچ رہے ہوں گے کہ یہ سیکنڈ ڈگری رکھی کیا ہوتی ہے؟

فرسٹ ڈگری رکھی میں آپ انسان یا جانور کے جسم پر اور اسات ہاتھ رکھ کر انہیں توانائی مہیا کرتے اور ان کا علاج کرتے ہیں۔ سیکنڈ ڈگری میں آپ قاسطے اپنے ہاتھ مخصوص زاویہ میں رکھ کر شفا بخشی کرتے یا توانائی کی ترسیل ممکن جاتے ہیں۔ اس میں تمام کام ایک ذہنی سطح پر ہوتا ہے تاکہ لوگوں کے مسائل (ذہنی وجہ سانی امراض) دور ہو سکیں صورت حال میں تبدیلی آئے اور رکا دوس دور ہو سکیں اسی ڈگری کے تحت آپ جانوروں اور فطر سے رابطہ قائم کرنا اور مواصلت پیدا کرنا سیکھتے ہیں۔

اس میں ایشادوں اور علامتوں کے ساتھ کام کیا جاتا ہے اور اس میں ایک اور سپرداری ملوث ہوتی ہے۔ سیکنڈ ڈگری رکھی لینے کا ایک اور فائدہ یہ ہوتا ہے کہ شفا بخشی کرنے والے ہاتھوں کی قوت دوگنا ہو جاتی ہے۔ سیکنڈ ڈگری کی سپرداری اس ذاتی داخلہ عملی کوئی تجربہ کر کے حاصل ہادی رہتی ہے جو فرسٹ ڈگری رکھی کے شروع کیا ہوتا ہے۔

رہنکی ماسٹر لگانا کہا کرتی تھیں کہ فرسٹ ڈگری رکھی ایسے ہی ہے جیسے آپ ایک کار آہستگی کے ساتھ 30 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے چلاتے ہوئے کسی منزل پر جا رہے ہوں۔ آپ یہ سفر 80 میل فی گھنٹہ کی رفتار سے ڈرائیو کر کے بھی اس منزل پر پہنچ سکتے ہیں۔ قاسطے سے شفا بخشی ایسے ہی ہے جیسے آپ پیڈل پر دباؤ دینے والے اور منزل پر پہنچنے سے پہلے جاکیں۔

سیکنڈ ڈگری ورکشاپ:

سیکنڈ ڈگری ورکشاپ عموماً دو مسل دنوں تک دو دو گھنٹے کے سیشنز پر مشتمل

ہوتا ہے۔ ہم اس کا آغاز ان تجربات کے تذکرہ کے ساتھ کرتے ہیں جن سے لوگ فرسٹ ڈگری کے بعد گزرے ہوئے ہیں۔ اس طرح ان کی پریکٹس کے دوران پیش آنے والے واقعات کا ذکر ہوتا ہے جو طور پر یہ ہوتا ہے کہ جب لوگ رہنکی کا استعمال اپنی ذات پر اپنے اہل خانہ پر اور اپنے دوست احباب پر کرتے ہیں اور اس کی اثر انگیزی سامنے آئے تو حقیقتاً اس کے قائل ہوتے ہیں۔

سیکنڈ ڈگری ورکشاپ میں سپرداری سے پہلے فرسٹ ڈگری یعنی ہاتھ رکھ کر شفا بخشی کے بارے میں کوئی سوال سامنے آئے تو میں اس کا بھی جواب دیتی ہوں اور ان غیر معمولی یعنی غیر معمول واقعات کی وضاحت کرنے کی کوشش بھی کرتی ہوں جو فرسٹ ڈگری کے بعد لوگوں کو پیش آئے ہوتے ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ سیکنڈ ڈگری میں جانے سے پہلے فرسٹ ڈگری کے بارے میں کوئی ابہام موجود نہ رہے۔

اشارے اور علامتیں:

پہلے دن ہم ان اشاروں اور علامتوں اور نشانات سے شاگردوں کو متعارف کراتے ہیں جو توانائی کو نمایاں کرنے اور ارسال کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

یہ نشانات آپ کو رہنکی ماسٹر ڈگری کی سپرداری کے ساتھ دیتا ہے چونکہ یہ نشانات خفیہ اور محدود ہوتے ہیں اس لیے ان کا احترام کرنا چاہیے اور رکھی برادری سے باہر کے افراد کے ساتھ ان کا ذکر نہیں کرنا چاہیے۔ مشق کے دوران جن کا نقادت پر آپ کو یہ بتا کر دیئے جائیں انہیں روکی کی نوکری میں نہ پھینکیں بلکہ اسی طرح یاد کر کے اور ذہن نشین کرنے کے بعد ان نقادت کو بلا دینا چاہیے۔ یہ نشانات بذات خود ایک مخصوص توانائی رکھتے ہیں چاہے یہ سپرداری میں ذہنی دینے کے ہوں۔ میں آپ کو اس کا ایک واقعہ سناتی ہوں۔

ایک آدمی سیکنڈ ڈگری ورکشاپ کے دوسرے دن واپس آیا۔ وہ کچھ الجھا ہوا نظر آتا تھا۔ اس نے کہا کہ جب وہ پہلے دن کے بعد گھر آیا تو وہ ایک طاقتور جسم کے درمیل میں جلتا تھا۔ وہ دو دن کے ساتھ ساتھ زرد ہا لیکن کچھ نہیں پار ہا تھا کہ ایسا کیوں ہے۔

اس کا کہنا تھا کہ ہم نے کبھی بھی نہیں کیا تھا۔ مجھے وضاحت کرنا پڑی کہ یہ سب کچھ نشانات بنانے کی وجہ سے تھا۔ نشانات کے نام بھی تو انسانی سمجھتے ہیں۔ وہ ضرور..... مقدس لفظوں یا آوازوں..... کی طرح کام کرتے ہیں۔

سینکڑوں گرمی کی طاقت نشانات بنانے ان کے نام زبان سے ادا کرنے اور بہرداری کا اجراء ہوتی ہے۔ آپ کہہ سکتے ہیں کہ بہرداری نشانات تو فعال کرتی ہے۔

پہلے دن کے اختتام پر شاگرد نشانات کے نقش یا ان کی نقل اپنے ساتھ ہوم ورک کے طور پر گھر لے جاتے ہیں تاکہ انہیں اچھی طرح یاد رکھیں۔ کچھ شاگردوں کو یہ تمہیں بتا دیتی ہے کہ انہیں یہ علامتیں یا نشانات بھول جائیں گے یا وہ انہیں ٹھیک طرح یاد نہیں رکھ سکیں گے۔ انہیں سچین کا وہ یاد داتا ہے جب انہیں حروف تہجی از بر کرنا ہوتے تھے۔ ابتدا میں ہر ایک فرد احتیاط کے ساتھ استاد کی نقل کرتا ہے۔ بعد میں سب کا لکھنے کا اپنا انداز پختہ ہو جاتا ہے لیکن حروف جس طرح بھی لکھے گئے ہوں۔ ان کا مطلب ایک ہی ہوتا ہے۔ یہی صورت حال رہی کہ مخصوص نشانات کی ہے۔ آپ انہیں کس طرح بناتے ہیں۔ یہ آپ کی ڈرائنگ پر منحصر ہے لیکن ان کا مطلب اور کام ایک ہی ہوتا ہے۔ مقصد یہی ہوتا ہے کہ ان کو شفا کیلئے لیا جاسکے۔

ایسا لگتا ہے کہ لگانے ان نشانات کے نقش مختلف اوقات میں اور مختلف انداز میں بنائے۔ میں نے لگانے کی طرف سے دیکھا کہ جو نشانات کا موازنہ ان نشانات سے کیا ہے جو لگانے کی طرف سے دوسرے رہیکی ماہر زکوہے گئے تھے۔ ان میں معمولی سا فرق بہر حال پایا جاتا ہے۔

بہرداری اور شفق:

دوسرے دن ہم شاگردوں کو بہرداری دینے کے بعد مشق شروع کرتے ہیں۔ سینکڑوں گرمی کے لیے بہرداری کی طرف ایک ہوتی ہے لیکن یہ فرسٹ گرمی کی بہرہ داریوں سے زیادہ مفصل ہوتی ہے۔

براہ راست ہاتھ رکھ کر شفا بخشی کے عمل کی طرح ہم شفا بخشی کا عمل ہر فرقے کے اپنے مسائل پر کام کرنے کے ساتھ شروع کرتے ہیں۔ ہم ایک دائرے میں بیٹھ جاتے ہیں اور ہر فرد اپنی باری پر کسی ایسی چیز کا انتخاب کرتا ہے جس پر وہ روپ کے ساتھ مل کر کام کرے۔ ہر فرقہ کو پتہ چل جاتا ہے کہ فاصلے سے رہیکی علاج ایک فاصلے سے ہوتی رہیگی کا کام ذاتی پریشان کن صورتحال پر یا کسی خواہش میں سے کسی ایک کا انتخاب کرے۔ ہم عام طور پر درختوں یا فطرت میں کسی چیز کے ساتھ مربوط ہونے پر اتفاق کر لیتے ہیں۔

چونکہ اس بات پر یقین کرنا ذرا مشکل ہوتا ہے کہ اس طرح تو انسانی بھیجنا واقعی ممکن ہے؟ اس لیے بہتر ہوتا ہے کہ اس کی ابتدا ان لوگوں کو تو انسانی بھیج کر کی جائے جو موجود ہوں۔ اس طرح آپ کو فوراً اپنے سوال کا جواب مل جاتا ہے۔

مجھے یاد ہے کہ میں خود اس معاملے میں اس وقت ٹھنک کر بیٹھی تھی جب مجھے فاصلے سے شفا بخشی کھانی گئی۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا اس میں کوئی صداقت ہے۔ میں نے اپنی ایک دوست کو کمرے کے دوسرے کونے میں بھیج دیا جس کو سردیوں میں ہو رہا تھا۔ میں نے اس کو رہیکی بھیجنا شروع کیا۔ تو انسانی بھیجے کے دوران میں مسلسل پوچھتی رہی کہ..... تم کیسا محسوس کرتی ہو؟ اب تمہارے سر کی کیفیت کیا ہے؟ سردی میں کوئی فرق پڑا۔ بڑا تھوڑا خود یہ دیکھ کر کہ اس کا سردی بہتر درجہ تم ہو گیا ہے مجھے اپنا ملاحظہ بیحد مل گیا۔ میرا خیال ہے کہ فرسٹ ہی بہت ٹھنک رہا ہے۔ بہر حال صحت مند اندازہ دگر ہے۔

ایک گروپ میں تو انسانی بھیجے کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ لوگ ان احساسات کا موازنہ کر سکتے ہیں جو ان میں پیدا ہوتے ہیں۔ حالانکہ اس طرح تو انسانی کی تریبل زیادہ طاقتور ہوتی ہے لیکن لوگوں تک پہنچنے والی تہیں تھیں ہیں کہ آپ کا عمل مؤثر ہے یا نہیں اور اگر نہیں تو کیا اس میں آپ کی تنسیک میں کوئی خامی پائی جاتی ہے۔

معلومات اخذ کرنا:

جب آپ رہیکی بھیج رہے ہوتے ہیں چاہے فاصلے سے شفا بخشی کے طریقے

سے اپنی ارکان کے ذریعے شفا بخشی سے آپ اپنے ہاتھ اپنے آگے متوازی اور عمودی انداز میں کھول کر رکھتے ہیں تاکہ آپ کو چاہا رہے کہ آپ جو توانائی حاصل سے اخذ کر رہے ہیں وہ آپ کے ہاتھوں سے خارج ہو کر مطلقاً بہت میں جا رہی ہے۔ فریڈیا صورت حال کو کوشش تو اتنی رکھ رہی ہے اتنی ہی رہی آپ کے ذریعے اخذ ہو کر خارج ہوتی رہتی ہے۔ اس کا احساس مدت پندرہ گھنٹہ یا اربا تالی کی صورت میں ہاتھوں میں پیدا ہوتا ہے۔ جب آپ مطلق چادری رکھتے ہیں تو کچھ ہی عرصہ میں آپ اس قابل ہو جاتے ہیں کہ جس فرد یا کام کر رہے ہیں اس کی جذباتی کیفیات باطنی درو کا بھی طرح کھنا شروع کر دیں یا پھر جس صورت حال یا کام کر رہے ہیں اس کے بارے میں معلومات اخذ کرنا شروع کر دیں۔ بعض اوقات آپ کو جدائی حالت میں معلومات مل جاتی ہیں یا ذہن میں تصاویر ابھرتی ہیں۔

تم کوشش کرتے ہیں کہ اپنے وجدان کا ہوا یہ فیصلہ کر کے درو دکھ دیں کہ میں جو کچھ موصول ہو رہا ہے وہ غلط ہے یا درست۔ البتہ یہ بات ضرور اہم ہوتی ہے کہ ان معلومات کو حتمی حقیقت سمجھ کر قبول کر لیں۔ جس طرح جسم پر ہاتھ رکھ کر یہی دینے میں ہوتا ہے اسی طرح فاصلہ سے رہی دینے میں بھی ہوتا ہے کہ آپ کو بھی توانائی کا توازن مین آ رہا ہوتا ہے۔ آپ کا وجدان تیز ہو جاتا ہے آپ جو کچھ اخذ کرتے ہیں اس کا مطلق آپ کے اپنے یعنی ذاتی مواد سے بھی ہو سکتا ہے آپ کے اپنے تجربات و حوادث کا انعکاس بھی ہو سکتا ہے۔ آپ جس قدر زیادہ مشق کرتے ہیں آپ کا وجدان اسی قدر زیادہ توانا واضح اور درست ہو جاتا ہے۔ بلاشبہ براہ راست ہاتھ رکھنے کی طرح رہی آپ کے محسوسات سے یہ نیا ذہن ہو کر کام کرتی ہے۔

ایک اور اہم نکتہ ہے کہ جس طرح حسی معلومات اخذ ہوں اچھی یا بری ان کو راز ہی رکھنے دیا جائے۔ سیکڑے ڈگری کے لیے فرسٹ ڈگری کے برعکس کچھ زیادہ توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ چنانچہ جب ہم فاصلہ سے رہی سمجھتے ہیں تو اپنی ارکان بڑھانے کے لیے انھیں بند رکھتے ہیں۔

فاصلہ سے شفا بخشی:

جب دور سے شفا بخشی کی جائے تو فاصلہ کی کمی بیشی کوئی اہمیت نہیں رکھتی۔ طریقہ کار میں کوئی تبدیلی نہیں ہوتی چاہے فاصلہ پر بیٹھا کسی اسی کے میں ہو یا کسی دوسرے ملک میں۔ بعض اوقات تو شفا بخشی کا عمل براہ راست ہاتھ رکھنے کی بجائے فاصلہ سے رہی سمجھنے میں زیادہ آسان ہوتا ہے چاہے آپ ایک ہی مقام پر ہوں۔ مثلاً ایک کمرے میں بیٹھے ہیں یا ایک یا ایک یا کمرے میں بیٹھے ہیں۔

ایک دفعہ میں استراقین کی اجتماعی نشست کے بعد گیس میں نیو یارک واہس جا رہی تھی۔ دو گھنٹے کے سفر کے آغاز میں ہی گیس ڈرائیور نے اپنی کار اور پندرہ دس روٹی شکاریت کی۔ میں نے کہا تم چلوں میں راستے میں کچھ کرنے کی کوشش کروں گی۔ راستے میں گفتگو کے دوران میں اسے فاصلہ سے رہی سمجھتی رہی۔ ہم نیو یارک کے مذاقات میں تھے کہ میں نے اس سے پوچھا اب وہ ایک درو محسوس کر رہا ہے؟ کیا اسے اب بھی درو محسوس ہو رہا ہے۔ وہ نشست کے عقب سے ٹیک لگا کر بیٹھا ہوا تھا۔ اس نے چونک کر کہا۔ میں ہاں بالکل ٹھیک ہوں اور کسی قسم کا درو محسوس نہیں کر رہا۔ پھر اس نے نعمان ہو کر کہا..... اگر میں کہتی کے لیے کہتا ہوں تو اس سڑک کا یہ بالکل نہ لیتا۔

دور سے شفا بخشی کا ایک فائدہ یہ ہوتا ہے کہ چونکہ یہ براہ راست ہاتھ رکھنے کی شفا بخشی سے زیادہ طاقتور عمل ہوتا ہے۔ چنانچہ آپ کو ایک گھنٹہ کی بجائے صرف بیس منٹ تک کام کرنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات تو اس سے بھی کم وقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ لیکن اس صورت میں ہاتھ میں کوئی کھپاؤ نہیں ہونا چاہیے اور توانائی کا مضبوط ہونا چاہیے۔ اکثر اوقات فرسٹ ڈگری اور سیکڑے ڈگری کا استخراج مؤثر رہی کے لیے زیادہ قابل عمل ہوتا ہے۔ مثلاً اگر کسی مریض کے لیے یہ ممکن نہ ہو کہ وہ مسلسل تین یا چار دن براہ راست شفا بخشی یعنی فرسٹ ڈگری رہی کے لیے نہ آسکتا ہو تو ایک یا دو دن کے بعد آپ اسے فاصلہ سے شفا بخشی کر سکتے ہیں۔

جس فرد کو فاصلہ سے شفا بخشی کرنا ہو اس سے اجازت لینے کی ضرورت نہیں

ہوتی۔ آپ تو غیر مشروط دعوت ارسال کر رہے ہوتے ہیں اس سے کس کو انکار ہو سکتا ہے؟ اور پھر رکی وصول کرنے والے نرسے کے لیے ضروری نہیں ہوتا کہ وہ فاسلہ کی شفا بخشی کے وقت لیٹا ہوا ہو یا اسے علم ہو کہ اس وقت اس کے لیے یہ عمل ہو رہا ہے۔ سہمی تھلہ نظر سے بہت دلچسپ بات ہے۔

فاسلہ سے گروپ کی شفا بخشی:

اکثر اوقات لوگ فاسلہ سے شفا بخشی اس لیے سیکھنا چاہتے ہیں کہ ان کے خاندان کا کوئی فرد کسی جسمانی عارضہ میں مبتلا ہوتا ہے لیکن کسی دوسرے شہر میں یا پھر دوسرے ملک میں رہ رہا ہوتا ہے۔ لیکن وہ اس کی مدد کرنا چاہتے ہیں۔ ایک دفعہ سینڈ ڈگری اور کٹاپ میں ایک خاتون اس لیے فاسلہ کی شفا بخشی سیکھنا چاہتی تھی کہ اس کی ماں کبھی اور رہتی تھی اور ماں کے کندھے میں مزین درد تھا۔ ہمارے بہت بڑے گروپ نے مشن کے دوران اس خاتون کی ماں کے لیے فاسلہ سے شفا بخشی کی تکمیل کے فوراً بعد ہم نے اسے فون کیا۔ اس نے بتایا کہ ٹھیک جس وقت ہم اسے رکی بھجوا رہے تھے وہ غسل کر رہی تھی۔ اس کا ایک اس نے محسوس کیا کہ وہ اپنا بازو پھیلا سکتی ہے اور وہ ایسا کرنے میں کامیاب رہی۔ حالانکہ یہ بازو کاندھے سے ایک فوج سے ایک عرصہ سے ٹکڑا ہوا تھا اور اسے حرکت دینے پر کندھا درد سے لبریز ہو جاتا تھا۔

ہر واقعہ میں فاسلہ سے شفا بخشی کے محض ایک عمل کے نتیجے میں ڈرامائی اثرات مرتب ہونا ضروری نہیں۔ لیکن اہل خاندان اور دوستوں سے رابطہ میں رہنے کا یہ ایک زبردست ذریعہ ہے۔ میں ہمیشہ اپنے دن کا آغاز سوئین میں اپنی ماں کو بچھڑانا ہی سمجھنے سے کرتی ہوں۔ اس بات کی کوئی حدود و دہلیز نہیں کہ آپ کتنی مرتبہ ایک فاسلہ سے شفا بخشی کا عمل سر انجام دیتے ہیں۔ کسی سنگین مسئلہ کے لیے آپ ہر روز رکی بھیج سکتے ہیں۔ جتنے زیادہ لوگ مل کر ایک فرد کے لیے کام کریں گے شفا پائی کا اثر اتنا ہی طاقتور ہوگا۔ کئی مرتبہ سے رکی کے طالب علم فون کراپنے کے لیے اپنے ضرورت مند دوستوں کے لیے بچھڑکی بھیجے کی درخواست کرتے ہیں۔ یہ متنوع یا باہمی اثرات کا ذمہ داری

ایک زبردست صورت ہوتی ہے۔ آپ نہ صرف فاسلہ پھیلتے ہوئے کسی فرد کی مدد کرتے ہیں بلکہ اس کے ساتھ ساتھ اعلیٰ تر وقت سے اتصال کے نتیجے میں اس کا ذریعہ بھی بن جاتے ہیں۔

گروہ یا اجتماعی شفا بخشی کی تازہ ترین مثال میرے شاگردوں میں سے ایک کی ماں کی ہے۔ اسے برین میجرج ہو چکا تھا۔ میری شاگردہ "سوزا" کے رکی گروپ کے تمام ارکان اس کی ماں کو شفا بخشی تو انہی مسلسل بھیجتے رہے۔ اب وہ بھروسہ ہوتی ہے اور تیزی سے رو بہ صحت ہے۔ وہ ٹھیک اڑتالیس گھنٹے کے بعد کومائے آئی اور پھر اگلے پانچ ہفتوں میں چلنے اور باتیں کرنے لگی۔ ڈاکٹر ڈاورس جن اس کی کوئی تو جہد نہ نہیں کر سکے۔ اسے شدید جسم کا برین میجرج ہوا تھا۔ دماغ میں سے دو مقامات سے خون رگے نکلے تھا۔ ڈاکٹرؤں کا خیال تھا کہ اگر وہ صبح رہی تو بھی دو ہفتوں سے پہلے ہوش میں نہ آسکے گی۔ سوا سے ایک ہفتہ قرار دیا جی۔

نیا فرد کے ارگرد کمزور لوگوں کی طرف سے رکی بھیجنا سو مند رہتا ہے۔ جب یہ لوگ خود کوششیں میں مبتلا ہوں اور دردمندی رکھتے ہوں تو ان کی شفا بخشی زیادہ موثر ہو جاتی ہے۔

آرگروپ کی شفا پائی نہ چاہتا ہو:

ایک دفعہ مجھے ایک سینڈ ڈگری و کٹاپ میں پوچھا گیا کہ کیا ہم ایک ایسی صورت کو رکی دے سکتے ہیں جو اس و کٹاپ سے ایک طالب علم کے گھر میں رہتی تھی اور نرس کی سرپرستی۔ ڈاکٹرہ صورت نے رکی علاج لینے سے انکار کر دیا تھا کیونکہ اس پر یقین نہیں رکھتی تھی۔ مسئلہ یہ تھا کہ تبادلہ علاج سے بھی اس کی حالت میں کوئی بہتری نہیں آ رہی تھی۔ اس گھر میں رہنے والے لوگ اس کے لیے زبردست توشیحیں تھے۔

جب ہم نے اس کے لیے ہاتھ کھڑے کیے تو مجھے ایک ایسا احساس ابھرا جو کبھی میرے تجربے میں نہیں آیا تھا۔ یہ کیفیت ایٹوں کی کسی دیوار سے گرانے کے مترادف تھا۔ تو انہی اس دیوار سے گزر گئیں کتنی تھی۔ لیکن ہمیں علم تھا کہ اسے اس کی ضرورت

ہے۔ گروپ کے ہر فرد نے بھی محسوس کیا جو کچھ میں سمجھ کر وہ بھی حقیقت ہی کہہ رہا ہوں۔
 نے شفا بخشی کے لیے نہیں کہا تھا۔ شاید وہ اس دن جیسے گزر جانا چاہتی تھی۔ چنانچہ ہم نے
 اسے رکبیا بھیجی کی بجائے اس گھر میں رہنے والے بقیہ تمام افراد کو شفا بخشی کا ہدف بنا لیا۔
 یہاں اس کی بہت ضرورت تھی چنانچہ ہمیں یوں محسوس ہونے لگا کہ تو انہی ہمارے ہاتھوں
 سے سنبھلی جا رہی ہے۔

میں سوچتی ہوں کہ شفا بخشی کے ذرائع کی حیثیت سے ہم ہر ایک کا علاج کرنا
 چاہتے ہیں اور جب ایسا نہیں ہوتا تو ہم یوں ہوجاتے ہیں۔ لیکن یہ رویہ نہیں ہونا
 چاہیے۔ ہمیں نتائج سے بے نیاز رہنا چاہیے۔ ہمیں صرف وہی کرنا چاہیے جو ہم کر سکتے
 ہیں۔ البتہ نتائج ہمارے بس نہیں ہوں۔ لیکن ہر مریض کی جسمانی ہفتیں بہت زیادہ متاثر
 ہوجکی ہوں یا پھر مریض جانے کا وقت آچکا ہو۔

دو اہم نئے مجھے امرتہ ایک کتے کا قصہ سنا یا پتے کتہر سنا لیکن دو اہم نئے اس کا
 علاج رکبی سے کیا۔ وہ ٹھیک تو ہو گیا لیکن اگلے دن سڑک چھو کر تے ہوئے ایک کالہ کے
 بچے آپ کو چکا گیا۔ اس کا وقت آچکا تھا۔

ذہنی شفا بخشی:

جب آپ ذہنی ارتکاز کے ذریعے شفا بخشی کامل کرتے ہیں تو ایک ایسے نشان
 کا سہارا لیتے ہیں جو آپ کا ذہن کی دوسرے حصے کے ذہن یا صورت حال پر کھول دیتا
 ہے۔ آپ اس نشان کو جانوروں اور فطرت سے مربوط ہونے کے لیے استعمال کر سکتے
 ہیں۔ ماضی یا مستقبل کے مقامات یا حالات کو واضح طور پر دیکھ سکتے ہیں اور اپنی
 خرابیجات کو نمایاں کر سکتے ہیں۔ اس نشان کا استعمال بہت متوجع ہوتا ہے اور خود آپ کو
 بھی اس کا انداز ہو جاتا ہے۔

جب کسی فرد پر مخصوص توانائی مرکوز کرنا مقصود ہو تو آپ کو پہلے اس فرد کی
 اجازت حاصل کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ آپ کو اپنے ذہنی ارتکاز میں بھی بہت محتاط
 ہونا پڑتا ہے۔ کیونکہ آپ کو جو بھی خیال آئے گا دوسرے حصے کے ذہن میں داخل ہو

جانے گا۔ یہ ذہنی مسائل کے لیے بھی ترمیم ہوتی ہے۔ اس لیے ضرورت ہوتی ہے کہ آپ
 مثبت افکار کا یا ہفتیں ارسال کریں۔ چونکہ اس قسم کی شفا بخشی محض واسطہ سے شفا بخشی
 کرنے سے زیادہ طاقتور ہوتی ہے اس لیے آپ کو چاہیے کہ صرف دس منٹ تک اسے
 ارسال کریں۔

میں اس عمل کی وضاحت کرنے کے لیے ایک مثال پیش کر رہی ہوں۔ اگر
 ایک فرد اپنے ذہن پریشانی کے لیے مدعا حاصل کرنا چاہتا ہے تو آپ کو مثبت جذبات ارسال
 کرنا ہوں گے۔ اگر آپ خوشی کی کیفیت ارسال کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو پھر کسی ایسے
 شخص کو تصور میں لائیں جو بہت خوش ہو۔ خوش کن صورت حال میں ہو۔ ایسے اظہار کا
 بار بار مدعا کریں جس میں فرخندگی اور ہوا یا پھر فطرت سے فرحت بخش منظر یا ہفتیں
 تخلیق کر سکتا ہو۔ اگر آپ کا ذہن حیرتوں کا شکار ہونا شروع کر دے تو اپنا عمل ترک کر دیا۔

الوہی حکم..... روحانی شفا بخشی کی ایک اور جہت:

ذہنی شفا بخشی یا ذہنی ارتکاز کے ذریعے تو انہی ارسال کرنے کا ایک اور طریقہ
 بھی ہے جس میں آپ کو مسئلہ کے حل کا تصور کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ آپ محض
 مسئلہ کا ذکر کرتے اور اپنے ذہنی نشان کو ایک جملہ کہتے ہیں..... ”الوہی حکم.....“ یہ الوہی
 طاقتوں کو اپنے مقصد سے ہم آہنگ کرنے کی ایک کوشش ہوتی ہے۔ انسان الوہی طاقتوں
 یا طاقت مطلق کا ایک ارتضیٰ جزو ہے۔ جزو کا اپنے کل سے تعلق توانا کرنا پھر الوہی
 واقعات کو قائم رہا ہے۔ دو حجابات کے ابہر اس بنیاد پر کام کرتے ہیں۔ یعنی حوالے سے
 آپ سے دعا کا متبادل کہہ سکتے ہیں۔ آپ اپنی تڑپ ذہن کو مسئلہ کو داند کر دیتے ہیں خود
 توانائی کو استعمال کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ الوہی یا خدا کی حکم کا مطلب ہوتا ہے کہ یہ
 کام اگر خدا کی مرضی سے میں شامل ہے تو ہو جائے گا۔ یا متعلقہ فرد کی بہتری میں ہے تو ہو
 جائے گا۔ آسانی ذہاب کے بیروں کا ذہنی بات میں ایمان رکھتے ہیں اور اپنی ما جانت
 کے لیے خدا سے دعا لگاتے ہیں۔ جب آپ ذہنی شفا بخشی کا عمل اس طرح کرتے ہیں تو
 اس میں بھی آپ کو اجازت لینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

میں اپنی ذہنی کلید کو 'اوبی کلر' کی درخواست کے بغیر اس وقت استعمال کرتی ہوں جب مجھے براہ راست جیوانوں پر ہوں اور فطرت سے مربوط ہونا ہوتا ہے۔ میں سیدھے راستوں اور اربابوں کو کھولتی ہوں۔ ان کو فعال بنا کر سطوات یا تھاپا ہوا ارسال کر سکتی ہوں۔ لیکن ایک طرح سے غیر جانبدار رہتی ہوں۔ خود کو سطوات وصول کرنے کے لیے کبھی کھولے رکھتی ہوں۔

ذہنی رنگی کے مختلف استعمال کس طرح ہوتے ہیں۔ میں ان کی کچھ مثالیں دوں گی اور اس کا آغاز جیوانوں کے ساتھ اربابوں کے واقعات سے کروں گی۔

کینیڈا کے بندر:

نیرونی کی ایک روحانی تنظیم کی دعوت پر رنگی کھانے کے لیے میں نے چند برس کینیڈا میں گزارے۔ وہاں قیام کے دوران میں نے زیادہ تر کھانا کھیں کیور کے خوبصورت دہلی کر میں منصف کیے۔ اس مکان کے باغ میں پوکھلیں کے کچھ درختوں کے تلے زیر دست توانائی رکھتے تھے۔ اپنی سائنل ڈگری کی پریکٹس ہم وہیں کرتے۔ سپردداری لینے والے افراد کا گروپ ہمارے ساتھ حلقہ کے اندر بیٹھ جاتا۔ ہر آنے والے طالب علم بھی ہمارے اجتماع میں شریک ہوتا ہے۔

ایک دفعہ ہم نے کافی دور بندوں کو درختوں کی پونڈوں میں کھینے ہوئے دیکھا۔ میں نے طالب علموں کو مشورہ دیا کہ انہیں ذہنی ارتکاز کے ذریعے پیغام بھیجا جائے کہ وہ ہمارے قریب آ جائیں تاکہ ہم انہیں اچھی طرح دیکھ سکیں۔ اپنے ہاتھ کھڑے کر کے ذہنی کلید کو استعمال کرتے ہوئے ہم نے اپنا پیغام بھیجنا شروع کر دیا۔ ہم نے اچھی یہ عمل شروع ہی کیا تھا کہ ایک بڑا بندر ایک سے دوسرے درخت کے ذریعے جھولنا ہوا وہاں آ گیا جہاں ہم بیٹھے ہوئے تھے۔ وہ ہمارے قریب کے درختوں میں سے ایک ہے آ کر کہ ایک بندر اس کی شاخیں توڑ توڑ کر ہمارے طرف پھینکنے لگا۔ تھوڑی دیر بعد وہ تنگ گیا اور وہاں سب چلا گیا۔ اب ہم نے کسی اور بندر کے لیے پیغام بھیجنا شروع کر دیا۔ ایک اور بندر آ گیا اور وہی کچھ کرنے لگا جو پہلا بندر کرتا رہا تھا۔ تین چار بندروں نے ایسا ہی

کیا۔ ہم رنگی کی اس اثر بخشی سے بہت محظوظ ہوئے۔

ایک خواستگار کی بیٹی:

میری ایک دوست ریٹا کولبیوں سے خوف آتا تھا۔ وہ ایک ذہنی اور دوست کے پاس آئی ہوئی تھی۔ اس نے ریٹا کی کینہ پرور رنگی کے بارے میں متنبہ کر دیا تھا۔ ایک شا کوہلی رنگی کے کرنے میں آئی اور اسے کھولنے لگی۔ ریٹا خوف زدہ ہو گئی۔ وہ بسز میں دیکھ رہی تھی۔ اسے اندیشہ تھا کہ گریٹس سے اتنی تو بیٹی اس پر حملہ کر دے گی۔ ریٹا رنگی برداری کی رنگی تھی۔ اسے خیال آیا کہ کیوں نہ بیٹی پر رنگی آ جائے۔ اس نے بیٹی کو ذہنی ارتکاز کے ذریعے پیغام بھیجنا شروع کر دیا کہ اچھی بیٹیوں کا رویہ کیسا ہوتا ہے۔ وہ انسانوں سے محبت اور فرما بہر داری کے ساتھ پیش آتی ہیں۔ دوستی اور نرم خوئی کے ساتھ پاس آئی اور اس کے پاؤں میں بیٹھ گئی۔ گھر والے بہت حیران تھے۔ انہیں یقین نہیں آ رہا تھا کہ ان کی بیٹی ایک اچھی کے ساتھ اسے اس کا مظاہرہ کر رہی ہے۔ انہیں حیرت تھی کہ بیٹی کی شفیقت کو کیا ہوا۔

وہ بیٹے کے بعد بیٹی بھرائی و مشائخ مانگوں پر اتار آئی۔ غالباً اسے مزید رنگی کی ضرورت تھی۔ بہر حال مجھے اس واقعہ کے ساتھ ایک اور بیٹی یاد آ رہی ہے۔ اس کا واقعہ تھینے۔

سڑک پہ بیٹی کا اظہار تھپتا:

ایک بیٹی کی مالک چاہتی تھی کہ سڑک ڈگری گروپ اس کی بیٹی کو ذہنی رنگی بھیجے کہ وہ اس کے باغیچے میں رہ کر رہے۔ اسے غرض تھا کہ بیٹی کی آواز نہ گرنی کا انجام اچھا نہیں ہوگا اور وہ کسی روز مرگ پر کسی کار کے نیچے لگی جائے گی۔ جب میں نے بیٹی کو ذہنی ارتکاز کے ذریعے پیغام بھیجنا شروع کیا۔ اور اس کی بیٹی کا تصور کیا تو محسوس کیا کہ اسے پیغام مل رہا ہے۔ لیکن اس کی بیٹی پیغام پر کل اس کے دلچسپی کا اظہار نہیں کر رہی تھی۔ میرے ذہن میں ایک اور بیٹی کا پیغام تھا کہ مجھ پر باقی جس بیٹی فریڈ نے محسوس ہوئی تھی۔

بچہ گروپ نے بھی بتایا کہ وہ اس طرح کے نتیجے پر پہنچا ہے۔ بیٹی کی مالک نے

طہیر کیا کہ اس کا ہنس اندازہ بھی ہے کہ ملی کاروماس چل رہا ہے۔ اسی لیے وہ ہموما غائب ہو جاتی ہے۔ ظاہر ہے بیوں کی بھی اپنی ایک آ زاد دیا ہے۔

درختوں اور فطرت سے مواصلت:

اپنی توانائی کو پھر سے بھر دینا ہے تاکہ بہتر طریقہ درختوں اور یاؤں پہاڑوں سمندروں میں ایک تک کی ساروں سے تعلق قائم کرنا ہے۔ ہر چیز میں اس کے اپنے انداز کی توانائی ہوتی ہے۔ چنانچہ آپ خود کو وقت کی ضرورت کے مطابق ہم آہنگ کر سکتے ہیں۔ زمین میں اپنی جڑوں کے ساتھ نمودی نمون اور فضا میں چمڑے کے ساتھ درخت ایک ایسی توانائی رکھتے ہیں جو آپ کو سربلند رہنے کی قوت سے لالامال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ خود کو اکڑا ہوا محسوس کرتے ہیں تو درختوں میں گھومنا پھیرنا اور ان کو نظر بھر کر دیکھنا آپ کو فطری توانائی سے لالامال کر دیتا ہے۔ ہر درخت توڑا سا مختلف محسوس ہوتا ہے۔ بہتر یہی ہوتا ہے کہ آپ تن اور راحت مند درخت کا انتخاب کریں۔ موسم سرما میں کسی سدا بہار درخت کو اپنے اور نکالنا کرنا نہیں۔ غنڈہ اور بچڑن سے محروم درخت خود میں کٹے ہوئے اور سوسے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ ان کو دیکھتے رہنے سے فطری اور کالی طاری ہو جاتی ہے۔

پھولوں کو تنگی یا تھک کر دیکھنا اور ان کے رنگ اور دھانی کو اپنے ذہن میں نقش کر لینا آپ کو شادوں اور فرحان کرتا ہے۔ اداس اور غمزدہ محسوس میں ان کو تصور آپ کی توانائیوں کو پھر سے شاد و گرد کرتا ہے۔

سمندروں سے بھری ریلوے آپ کو فانی وسعت اور آسودگی مہیا کرتا ہے۔ پہاڑوں کے مناظر دلخانی سرگرمیوں اور نظام جسم کے لیے بہت مفید ہوتے ہیں۔ فطرت کے مناظر سے لطف اندوز ہونا ہمیشہ سے روحانی قوتوں میں اضافے کا ذریعہ ثابت ہوا ہے۔

آسیب پیکارنا:

ذاتی اور ناکاز سے رہنکی ویران مقامات سے بری اور شیطانی توانائیوں کو خارج کرنے میں مدد سے سکتی ہے۔ لندن میں ایک دفعہ ایک مکان میں مجھے سے اپنے ساتھیوں

کے ساتھ ایک ایسے کمرے میں رہنا پڑا جس میں خوشکاف تو تھیں تھیں۔ اس کمرے میں کچھ عرصہ پہلے تک جفرود رہا تھا تا اس کے بارے میں بتایا گیا کہ وہ فانی طور پر بری طرح منتقل تھا۔ یہ کہہ دیجئے کہ آواز اور آسب زدہ محسوس ہوا۔ میں نے اس کمرے میں داخل ہوتے ہی اسے منتقلی قوتوں سے پاک کرنے کا عمل شروع کر دیا۔ اگر تپاں اور بخوات جلانے کے ساتھ ساتھ ستر والا شپہر کا رڈنگی چلا دیا۔ پوری توجہ اور ذہنی رہنکی کے ساتھ اس کمرے میں موجود شیطانی آلودگیاں کو خارج کر دیا۔

کوئی کمرہ مکان اور مقام بھی کسی فرد سے زیادہ تلف نہیں ہوتا۔ جس طرح کسی فرد میں منتقلی با دین اور جسمی کی منتفعن توانائی ہوتی ہے اسی طرح کمرے میں بھی ہر اس چیز کے فطری عمل ہوتے ہیں جو وہاں وقوع پزیر ہوئی ہوتی ہے۔ یہی معاملہ شبت توانائی اور غمخوار واقعات کا ہے جو کسی مقام پر اپنے اثرات چھوڑ جاتے ہیں۔

جب پہلی گمران مکان میں آیا وہ فیک شرنٹی میں دلچسپی رکھتا تھا تو کمرے میں توانائی کی کیفیت میں تبدیلی دیکھ کر حیران رہ گیا۔ بعد میں اس نے فون کیا اور مجھے کہا کہ وہ اور اس کی مالک مکان چاہتے ہیں کہ ایک قلیت میں سے بدروحوں اور آسب پھگانے میں مدد کی جائے۔ اس کی مالک مکان مذکورہ قلیت خریدنا چاہتی ہے۔ میں نے انکار کر دیا کیونکہ میرا عمل کام نہیں ہے۔ میں نماز چھوٹ نہیں کرتی۔ البتہ میں نے وعدہ کیا کہ اپنی ایک شاگرد کے ساتھ مل کر اس قلیت کی تعمیر کے لیے سیکنڈ ڈگری کی مشق کے دوران شبت توانائی ضرور ارسال کر دوں گی۔

جب ہم نے توانائی بھیجنا شروع کی تو ہم دونوں نے محسوس کیا کہ اس قلیت سے کسی قسم کی شرارتیں توانائی آ رہی ہے۔ اس کے ساتھ ایک تا کوارم کی بھی آ رہی تھی۔ مجھے پہلی دفعہ اس کا تجربہ ہوا۔ کچھ دیر بعد بری توانائی اور بو کو دور کرنے کی اور پھر حرم ہو گئی۔ پہلی مالک مکان بہت متاثر ہوئی اس نے بتایا کہ قلیت میں ناقابل برداشت بوجھی۔

کیونکہ یہ دفعہ سرجری کے لیے استعمال ہوتا رہا تھا۔ اس کے بعد خانوں نے اپنے دفتر سے منتقلی توانائی کے اخراج اور اپنے کاروباری ادارے کی کامیابی کے لیے رہنکی دینے کی درخواست کی۔

لگن اب میں نے اس طرح کے کام کرنا چھوڑ دیئے ہیں۔ میں شبت چیزوں کے فروغ و ترویج میں ہوں اور حقیقی چیزوں میں ملوث ہونے سے گریز کرتی ہوں۔

بیرو کا شانان استاد:

ڈینی ریکی کے ذریعے کام کرنے کا ایک ذریعہ درست طریقہ خواہشات کو نمایاں کرنا ہے۔ جو چکڑا پاپ "الوی سنگھ" کا لاحقہ استعمال کرتی ہیں اور جانتی ہیں کہ یہی صورت میں عمل میں آئے گا اگر آپ کے لیے موزوں اور فائدہ مند شبت میں شامل ہوگا۔

میں ایک خاتون کو سینئر ڈگری کی سکھائی تھی۔ اس نے کہا کہ وہ اپنی دولت کمانا چاہتی ہے کہ بیرو (جنوبی امریکہ) جا کر اپنے شانان استاد جودان کے ساتھ کچھ وقت گزار سکے۔ جب ہم اس کی خواہش کو مرد کر کے الوی سنگھ کے حوالے کر رہے تھے تو

شانان رومانیا میں لے گیا..... "میں بھی ایسا چاہتی ہوں۔" ذرا صل میں بھی کچھ مرد تک شانان رومانیا رومانیا رومانیا میں دلچسپی میں رہی تھی۔ جب ہم نے اپنے ہاتھ اوڑھائے تو مجھے ایک نیا قابل یقین توانائی کرنے میں آتی ہوئی محسوس ہوئی۔ میں نے بے ساختہ اونچی آواز مانا کہا..... یہ کیا ہے؟ خاتون نے کہا کہ یہ اس کا استاد جودان ہے۔ ہم اپنے ہاتھ کھڑے کر کے دیوار سے چمکی بیٹھیں صحت تک بھی رہیں۔

کچھ عرصے بعد میری کلاسز میں غیر معمولی تعداد میں لوگوں نے داخلہ لیا اور مجھے اپنی رقم حاصل ہوئی کہ میں بیرو کا سنٹر سکوں۔ میں نے برکلو میں ایک نمبر پر نوٹ کیا تو پتا چلا کہ جودان کے ساتھ سفر کرنے اور کام کرنے والے گرد پ میں صرف ایک فرد کی گفتگو باقی رہ گئی ہے۔ مجھے بتایا گیا کہ میں ایک مخصوص تاریخ کو لیمہ کے ایک ہوٹل میں اس گرد پ میں شامل ہو سکتی ہوں۔ میں تانے بگنے ہوئی گئی اور آدھی رات کے قریب پہنچ گئی۔ ابھی صبح جب ہم ہوٹل کی لابی میں جانے کے لیے بیچے اتر رہے تھے تو میں نے ایک مہمند ماؤڈ اسٹرکٹن لڑکھ کو دیکھا۔ اس کے بال لے اور چہرہ چمک رہا تھا وہ کمانہ انداز میں کچھ لوگوں کے ساتھ گفتگو میں مصروف تھا۔ پہلے میں بھی کہہ کر یہ کوئی صورت ہے۔ کیونکہ اس کا کھڑے ہونے اور حرکات و سکنات کے انداز نرم و نازک اور چمکیلا سا تھا۔ لیکن

کیں یہ استاد جودان تھا۔

میں نے جودان کی رفاقت میں دو قابل یقین بیٹے گزارے۔ اس دوران وہ اپنے دستور العمل کے مطابق ہماری روحانی کمزوریوں کو دور کرنے کی کوشش کرتا رہا۔ یہ دستور العمل کبھی تھا؟ پُر مشورہ رپاؤں کو مجبور کرنا۔ نیز میں سرنگوں میں سے رہن گئے ہونے گزرتا۔ پھاڑوں پر چڑھنا اور وہ اٹکا میں سے گزرتا جہاں سے گزرتے ہوئے ہماری کھانوں پر نظر ڈالیں تو آپ کی روح خوف سے لرزنے لگتی ہے۔

میں نے "پاپا مانا" (ہرتی ماں) اور اس کے ساتھ تعلق کے بارے میں سیکھا۔ میں توانائی کے ناقابل یقین تجربوں سے گزری۔ مجھے اعتراف ہے کہ میں نے بیرو جیسا کوئی خوبصورت ملک نہیں دیکھا جو آسمان کی بلند یوں میں بادلوں کے درمیان پاپا جاتا ہے۔

حقیقی بھادو کا کھانا:

جودان میں میری شاگردوں میں سے ایک مصورہ تھی۔ وہ اونچی داخلی تعلیمیت اور جودان سے اپنا تعلق قائم کرنے کے لیے ہمیشہ ڈینی ریکی سے استفادہ کرتی تھی۔ میں بھی عملی طور پر تجربہ کرنے کے لیے کئی بار کے سامنے بیٹھے سے پہلے کرتی ہوں۔

تجربہ نمیت اور استقامت کے لیے بہت ضروری ہوتا ہے کہ آپ کا ذہن صاف اور شفاف ہو اور آپ پُر سکون کیفیت میں ہوں۔ اکثر اوقات لوگ مجھ سے کہتے ہیں کہ انہیں اس وقت توانائی ارسال کروں جب وہ اندر پورے رہے ہوں یا استقامت دے رہے ہوں۔ ان کا کہنا ہے کہ اس صورت میں یعنی جب ان پر توانائی اتاری ہوتی ہے تو خود کو بہت پُر سکون اور طاقتور محسوس کرتے ہیں۔

ماضی کا انداز:

جب آپ توانائی کو زبردستی لے رہے ہوتے ہیں تو وقت اور فاصلے کی کوئی پابندی نہیں ہوتی۔ یہی ریکی کو استعمال کر کے آپ ماضی میں اتر کر ان اذیت ناک حالات و واقعات کی اصلاح کر سکتے ہیں جو چہنچہ میں رونما ہوئے تھے۔ میں نے اس حوالے سے

ایک خاتون کے ساتھ کام کیا جس کو چین میں چلی تشر کا ٹکا نہ بنا یا گیا تھا۔ کچھ لوگ جو چھی تشر کا ٹکا نہ بننے کے تجربے سے گزرتے ہیں وہ خوف زدہ ہو کر دائمی طور پر نرمد ہو چکے ہوتے ہیں۔ محض یہ وہی خوف نہیں ہوتا جو ابتداء کی واقعہ سے شلک اور ان پر غالب رہتا ہے بلکہ عمومی محسوسات سے بھی خوف ابھرتا رہتا ہے۔ ایسے لوگ بعض اوقات اپنے ہنر اور برہمی کا اظہار بھی نہیں کر سکتے۔ ریکی ایسے لوگوں کی مدد کرتی ہے وہ اپنی ذات کو منظم کرنے، خوف سے نجات پانے اور بے ہوشے ہونے جہاں بات کو خارج کرنے میں کامیاب رہتے ہیں۔

اس خاتون نے مجھے بتایا کہ ریکی نے اس کے لیے تیز ہی مکمل طور پر تبدیلی کر دی ہیں۔ بلاشبہ یہ ایک سہل عمل ہے۔ چنانچہ مذکورہ خاتون کو اپنے ہنر سے کچھ مدد مل کرنے کے لیے دوسری خاتون کا بھی سہارا لینا پڑا۔

سیاسی احوال کی اصلاح:

بعض اوقات ریکی برادری کے لوگ گروپوں کی شکل میں مل بیٹھے ہیں اور اندامی یا اصلاحی توانائی عالمی اور سیاسی صورت حال کی اصلاح کے لیے ارسال کرتے ہیں۔ سطح کی جنگ کے دوران باہر اطمینانی سطح پر بہت سی سرگرمیاں عمل میں آئیں۔ ان میں صرف ریکی گروپ ہی شامل نہیں تھے بلکہ دنیا بھر میں پائے جانے والے مختلف روحانی دستور العمل سے متعلق رکھنے والے گروہ شامل تھے۔ صورت حال کی اصلاح و اندام کے لیے پیسج کی طرف بہت ہی توانائی ارسال کی گئی۔ اگر کوئی فرد چھتہ رکھنے کے تین نشانوں کو سمجھتا ہے تو اس کے لیے یہ تین اوزار ایسے ہیں جو ان گنت مسائل یا حالات کی اصلاح کے لیے اس کے ٹول باکس میں ہر وقت موجود ہوتے ہیں۔



ریکی..... جانوروں اور پودوں کے لیے

میں ایک ایسے گھر میں پروان چڑھی ہوں جہاں ہر کوئی جانوروں سے محبت کرتا تھا۔ میرے والد کی زندگی دینی علاقے میں گزری تھی چنانچہ بعد ازاں اگرچہ ہم ایک قصبے میں رہتے تھے لیکن ہمارا ایک چھوٹا سا قمار گھر جس میں سویٹینوں کے علاوہ بلبلان کتے، مرغی، بکری، ڈاکڑ تو ہمیں تھے لیکن حیوانات کے استاد ضرور تھے۔ لوگ ان کا احترام ڈاکڑ ڈولہ کی طرح کرتے تھے۔ موسم سرما کی شدت کے دوران جب بیخ ہوتا میں پرندوں کے لیے اپنی جان مشکل بنا دیتی تھی تو لوگ ہمارے گھر میں ایسے پرندے علاج کے لیے لاتے جو بھوک سے بڑھ کر سردی سے بچھرتے ہوئے رکھیں نہ جان ہوتے تھے۔ ہم سب گھر والے ایسے پرندوں اور دوسرے جانوروں کی مدد کرتے ان کھانے کو دیتے اور ان کی جان بچھتی دودھ کرنے کی کوشش کرتے۔

ایک دفعہ ہمارے دروازے کے پاس ڈبھی چنگلی راج جس بیٹھا ہوا تھا۔ معلوم نہیں اسے کوئی شخص لایا تھا یا وہ خود ہی وہاں تک آ پہنچا۔ بہر حال ہم نے اس کی بھر پور مدد کی۔ وہ جارح قسم کا راج جس تھا۔ موسم بہتر ہونے اور تندرست ہو جانے پر وہ قابض ہو گیا۔ قابض جہاں سے آیا تھا وہیں چلا گیا۔ اسی طرح ایک دفعہ ہمیں اپنے تہہ خانے میں

الو ایک چھوٹا سا پھول ہے۔ وہ اتنا چھوٹا تھا کہ انہیں مسکا کر ہم دوستانہ مہین کر اسے گوشت کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کھلاتے۔ ہم نے اسے آزاد کرنے سے پہلے اڑا رکھا۔
اس طرح کے کلس منظر اور جانوروں سے محبت نے مجھے دیکھنے کی ایک عظیم نعت کی حیثیت سے دیکھنے اور اس سے استفادہ کرنے پر آمں کیا۔ بالآخر مجھے ایک ایسا کلپٹل گیا جو ہر جانوروں کو صحت مند بنانے میں تیر بہدف تھا۔ کسی کی مدد کرنے کی محض خواہش ہی ہمیشہ کافی نہیں ہوتی۔ اس کی استعداد اور صلاحیت بھی ہوتی جاہیے۔ یہ استعداد اور صلاحیت مجھے دیکھنے میں مہیا کردی۔

جانوروں کا علاج کرنے کے مختلف طریقے:

ہر جانور کے لیے آپ ایک جیسا طریقہ عمل نہیں اپنا سکتے۔ مثلاً اگر جانور پالتو اور سدھا ہوا ہے تو آپ اس کے جسم پر ہاتھ رکھ کر دیکھ دے سکتے ہیں۔ اسی طرح اگر ممکن ہو اور جانور صحت کا مظاہرہ نہ کرے تو آپ ڈھی حصہ پر اپنے ہاتھ رکھ سکتے ہیں۔ اگر یہ عمل آسان نہ ہو تو اپنے ہاتھ اس کے جسم پر نہیں رکھ سکتے ہیں۔ جس طرح انسانوں میں ہوتا ہے اسی طرح جانوروں میں بھی رکب دہاں پہنچ جاتی ہے جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے۔ بچوں کی طرح جانور بھی رکب کے دوران بہت کرم ہوا جاتے ہیں۔ اس لیے رکبیشن مختصر ہونا چاہیے۔ اگر رکب کی حدت کسی جانور کو بے چھوڑ دے تو اسے پکچا رہے۔ پیار سے پوسکن رکبے کی کوشش کیجئے۔ جتنی تھپتھپاے ہوئے توانائی کی ضرورت اس صورت میں زیادہ مناسب رہتی ہیں۔ اس سے علاج کی شدت میں کمی آجاتی ہے اور جانور پوکھا اس عمل سے انوس ہوئے ہیں چنانچہ وہ اپنی وحشت چھوڑ دیتے ہیں۔ آپ کو مطمئن رہنا چاہیے۔ رکب کی بہر طور جانور میں شیل ہوتی رہے گی۔

وہاں اور میں ہر نوں کا علاج کرنے کے دوران ان کے پینے والے پانی میں

اپنے ہاتھ ڈال دینی ہیں تاکہ وہ اتنا پی نہ لریں جو ہونا ہے۔

علاج میں شرت لانے کے لیے پانی استعمال کرنے کا ایک طریقہ یہ ہے کہ پانے توانائی سے لبریز پانی میں کوئی تویہ بھگو کر جانور کے جسم پر رکھ دیا جائے۔ زیادہ بہتر یہ ہے

کہ سادہ پانی میں بھگو یا ہوا تویہ بیمار جانور کے جسم پر رکھیں اور اس پر اپنے ہاتھ رکھ کر رکب دیں۔ چونکہ پانی توانائی کا موصل ہے اس لیے توانائی کا بہاؤ وہاں تک ممکن بنادے گا۔ جہاں آپ کے لیے ہاتھ رکھنا ممکن نہیں۔ یہ طریقہ خاص طور پر گائے، بیٹھن یا گھوڑے جیسے بڑے جانوروں کے لیے مفید رہتا ہے کیونکہ آپ ان کے تمام جسم پر اپنے ہاتھ نہیں رکھ سکتے۔ یہ طریقہ ایسے جانوروں کے لیے ضروری نہیں جو چھوٹے ہوتے ہیں اور جنہیں آپ اپنے ہاتھوں سے سنہال سکتے ہیں۔

چنگلی جانوروں کے لیے اور جب جانور سامنے موجود نہ ہو تو قاصد سے رکب دینا نہایت آسان ہوتا ہے۔ ذہنی رکب جانوروں سے مواصلت اور ان کے رویے کی اصلاح کے لیے نہایت عمدہ ذریعہ ہے۔ آنے والے صفحات میں میں جانوروں پر رکب کے استعمال کے تجربات اور واقعات پیش کروں گی۔

آشرم میں ہر نوں کا علاج:

ہر نوں کو مسدا اور رکب کی تیاری سے نکلانے کے بعد میں نے رکب کا استعمال ہر قسم کے بچگی کی حالات میں کرنا شروع کیا۔ خصوصاً ہر نوں کے ملاپ کے موسم میں۔ اس موسم میں ہرن آٹس میں بہت لڑتے ہیں۔ مجھے رات کو ان کے ٹینگ ٹنگ کرنے کی آواز میں آتیں۔ یہ یاد کرتے ہوئے کران کی لڑائیاں موت پر پہنچ نہ ہو جائیں میں باہر چلی آتی اور ایک بڑی چھری کے ساتھ ٹینگا ایک دوپ سے سے جدا کر کے لڑائی ختم کرتی۔

ان کے باہمی تصادم سے بعض اوقات ان کے کان شدید زخمی ہو جاتے تھے ہر نوں کے کان ٹوٹ کر کھل گوشت کے بیٹے سے لگ رہے ہوتے تھے۔ ان کھین اہل رہی ہوتیں اور سنگوں سے جسم پر جا بجا رخم ہوتے۔ میں پر آکسائیڈ کے ساتھ ان کے زخم دھوئی ان پر الیڈو مرکا کا جیل لگائی۔ الیڈو مرکا کو آرگنول کے پودے ہاں باغ میں موجود تھے۔ اس آئینڈائی کھلی امداد کے بعد رکب دیتی۔ جس رفتار کے ساتھ زخم مندمل ہوتے وہ حرت ناگتھی رہے۔

مجھے ایک ہرن خاص طور پر یاد ہے جس کی آنکھ میں بیگنری کی طرح چھج گیا

تھا۔ آٹھ ماہی سوچ گئی تھی لوگ تھوہ ہا ہر کل آئے۔ اس کی ڈھی آٹھ پر رکھی کے لیے ہاتھ رکھنے کے دوران اسے گا جریں مگلائی رہتی۔ دو تین دنوں میں اس کی آٹھ دو دم ختم ہونے پر راجی جگہ پر آئی۔ اب اس کا قرینہ لپٹی ہوئی نسیپ کی طرح سڑک گیا۔ آٹھ کا رنگ دو دھوا اور غیر شفاف ہو چکا تھا۔ ایسے لگتا تھا کہ اب اس میں بھارت نہیں رہی۔ اس دوران آٹھ کے نیچے پیپ سے بھرا پھوڑا بن گیا، جس کی بھارت مٹی کے برابر تھی۔ میں نے اسے رکی دینا چاہا ہی رکھا۔ میں نہیں چاہتی تھی کہ اس کی دوسری آٹھ بھی متاثر ہو جائے اور دونوں آٹھوں کی بھارتی جاتی رہے۔

جب اس کے پھوڑے سے پیپ رتنے لگی تو مجھے زبردست مہن آئی۔ بیٹیا مجھے کہاہت سے چٹا بھی سیکھنا چاہیے تھا۔ ایک ہفتہ کے بعد سو جن تھیل ہو گئی اور اس کی آٹھ دو بارہ نازل پوزیشن میں آئی۔ قرینہ پھر سے کھیل گیا اور پوری آٹھ کھل کر صحت مند ہو گئی۔ مجھے امداد ہو گیا کہ ہرن اب اس آٹھ سے بھی ٹھیک طرح دیکھ سکتا ہے۔

کیا ڈھی ہرن ادھر سے گزر رہے:

بھرا پھوڑا تین ڈراؤنڈ خواب ہر دن پارک سے فرار ہو جاتا تھا۔ وہ نہیں داپس لانا ایک مسئلہ بن جاتا۔ نہیں ہر سبت کا جڑوں اور پیاد پیکار کے ساتھ ساتھ ہی بڑی حکمت کے ذریعے داپس لانا پڑتا تھا۔ انہیں ڈرا سا احساس ہوتا کہ ان کو گھبرا ہٹا ہٹا کر چارہ ہرے تو وہ بدحواس ہو کر نہیں کے کھل نہیں جاتے۔

ایک دفعہ ایک خوبصورت ہرن کو پال کی طرح پارک سے نکل کر آٹھ کے باغوں اور مختلف حصوں میں مزاحمت کرنے لگا۔ کوئی اس کے قریب جاتا تو وہ بدک کر دوڑ جاتا۔ جب لوگ اسے گھبراکر داپس ہرن پارک میں لائے تو وہ خاصا ہی دم تھا۔ میں نے اسے کبھادوشت کے عالم میں کھڑا سنتوں سے جیسے شکل اٹھ رہا تھا۔ اس کی نظریں مسلسل آٹھ کی اونچی دیوار پر تھیں۔ اس نے دیوار کی دوسری طرف سے جھانکتے ہوئے دھتوں کو دیکھا۔ ایک نظر مجھ پر ڈالی اور کوکر دیوار کی طرف سے جھانکتے کے لیے کھلی کی صرحت سے ڈوڑا۔ دیوار داپھی گئی وہ اس سے ٹکرا داپس گرا۔ ایک باہر جھرت لگائی میرا دل جیسے

دھرتنا بھول گیا۔ ڈھی ہونے کے باوجود دیوار اٹھلا گئے میں کا سب ہو گیا تھا۔ میں نے دیوار کے اوپر سے دیکھا۔ وہ دوسری طرف جا کر رک گیا تھا اور کھاس چر رہا تھا۔ میں دیوار کے ساتھ چھ کات کر دوسری طرف پہنچی تو وہ غائب تھا۔ میں لوگوں سے چھٹی بھاری تھی جس کی نے ہرن ڈھی کو ادر سے گزرنے دیکھا ہے؟ پلا ڈھیے ایک شخص نے تارکدہ گاؤں کی طرف نکل گیا ہے۔ گاؤں کے باہر ایک دھول لال میں۔ وہاں لوگوں کا ایک جھوم دیکھا۔ رکی چھٹی پہنچے تھے نظر آ گیا کہ لوگ کوپال کے گڑھ سے ہیں اور وہ کچھ سے مت ہوں پڑا ہے۔

لوگوں نے گوپال کو کچھ میں لکھا کہ اتے ہوئے دیکھا تھا چہ کچھ لوگ اس کی مدد کے لیے لے یا کچھ اس کا گوشت کھانے کے لیے اسے باہر کھینٹ لائے تھے۔ مجھے نہیں معلوم ان کی نیت کیا تھی جن میں گوپال کو بھاننے کے لیے جیسے اس کے اوپر کڑی۔ مجھے یاد تھا کہ وہ انجانے ایک دفعہ مجھے تھاکا تھا کہ اگر تم ایک رکی ماسٹر ہو تو شفا بخش تو انہی شخص تمہارے ہاتھوں سے نہیں پورے جسم سے چھوٹی اور نکل ہوئی راتی ہے۔ اس پوزیشن میں لینے ہوئے میں نے ذاتی توانائی کے ذریعے پیغام ارسال کیا کہ آٹھ سے کوئی گاڑی یا پھوڑا نہیں لینے کے لیے آجائے۔

کوئی نہیں تھا جسے میرے اشارے کی تھوڑی سی ایک تیل گاڑی ادھر آگئی جو آٹھ کو چاہتی تھی گاڑی بان نے مجھے دیکھا اور رک گیا اور پھر میں بظاہر بے جان گوپال کو گاڑی پر لاد کر آٹھ پہنچ گئے۔ داپس ہرن پارک میں آکر میں نے گوپال کے جسم سے کچھ صاف کیا اور اسے ایک تارکدہ کوٹے میں رکھوایا تاکہ وہ جوں میں آسکے۔ ڈیئر فارمنگ کی ایک کتاب میں میں نے پڑھا تھا کہ ہرن چونکہ جنگلی جانور ہے یا اگر وہ منٹ سے زیادہ مرصعہ جس میں رہے تو مدد سے مر جاتا ہے۔ میں نے گوپال کو براہ راست ہاتھ رکھ کر رکی دینا جاری رکھا۔ اگلے روز اس نے تھوڑا سا چٹا شروع کر دیا لیکن کئی دن تک اپنی مرضی سے زیادہ حرکت نہیں کر سکتا تھا۔ میں اسے رکی دینی رہتی اور وہ میرے ہاتھ رکھنے پر اضطراب نہیں دکھاتا تھا۔ پچھلے دو مجھے بھی ایسی بے تکلفی سے اجازت نہیں دیتا تھا۔ اپنی ناگوں پر کھڑا ہونے اور دو بارہ ہرنوں میں رکی دینا

اسے ایک دفعہ تک گیا۔

اب اس نے ایک نئی شراعت کی لیکن یہ ایک الگ اور طویل کہانی ہے۔

پرمند کو شفا بخشی:

آشرم میں ہر دن کی دیکھ بھال کے علاوہ میرے ذمہ موروں کی نگہداشت بھی تھی۔ ان کے لیے میں صاف کھانا بخشی سے مدد لیتی تھی کیونکہ ان پرمندوں کو بھی زیادہ ہر تک گرفت میں رکھیں تو یہ صدمے میں پلے جاتے اور مر جاتے ہیں۔

اگر یہ پرمندے کسی کھڑکی یا پچھے سے گھرا کر صدمے میں پلے جاتے تو ان پر ہاتھ رکھ کر رکی دینا ممکن ہوتا تھا۔ ایسی صورت میں وہ چند منٹوں کی رکی سے بالکل صحت مند ہو جاتے تھے۔

ذہنی شفا بخشی سے کام لے کر آپ جانوروں کے ذہنی اور جذباتی مسائل حل کر سکتے ہیں۔ ایک دفعہ میں نے جیتا نامی ایک دادہ موٹے کو کافی مقدار میں ذہنی شفا بخشی کے اثر میں رکھا۔ اس کے مسائل ذہنی اور جذباتی دونوں طرح کے تھے۔ جیتا ایک بدحواس اور ناراض پرمندہ تھی۔ وہ اپنے پروجیکٹ کر چاتی رہتی۔ دراصل جیتا پر ایک اذیت ناک دورگز دیکھا تھا۔ اسے جنونی امریکہ سے چکر کر جہاز کے ذریعے ہندوستان لایا گیا تھا۔ وہ اپنے ماحول اور سماجی سے بچھڑ چکی تھی۔ اسے ایک اور نر موٹے کے ساتھ رکھا گیا لیکن جیتا نے کاف کاف اس کا برا حال کر دیا۔

میں ذہنی شفا بخشی کے عمل کے ساتھ "الوتی حکم" کا پیغام بھی استعمال کرتی اور جیتا کے ساتھ براہ راست رابطہ کرتی۔ آواز بلند اور ذہنی طور پر دونوں طرح سے پیغام دیتی اور اسے مشورہ دیتی کہ اپنے پرندوں سے۔ اسے محبت اور التفات کے پیغام دیتی۔ میں اس کے مرنے یا بچنے سے میں داخل ہو کر جیتا جاتی۔ وہ اس دوران کونے میں کسی شاخ پر بیٹھی رہتی۔ اس کی کوشش ہوتی تھی کہ مجھ سے زیادہ سے زیادہ دور رہے۔ رکی پیچھے ہونے مجھے اس کے دل میں موجود درد کا جوابی پیغام ملتا۔ جانوروں سے اخذ ہونے والی جذباتی کیفیات انسانوں سے مختلف نہیں محسوس ہوتیں۔

میں نے جیتا پر کام کرنا جاری رکھا۔ مجھے محسوس ہونے لگا کہ اس کا دل بندوبست کھل رہا ہے لیکن ہے کسی کے لیے اس پر یقین کرنا مشکل ہو لیکن میں اتنا ہی کہہ سکتی ہوں کہ مجھے ایسا ہی محسوس ہوا تھا۔ میں نے اسے ایک چھتری پر کھانا رکھ کر بنا شروع کر دیا۔ وہ بچکتا ہے ہونے لگا اور کھانے کے لیے جو کچھ بھی ہوتا اسے اچک کر بھاگ جاتی۔ اس کا باہر جناح تھا اور مجھے اس میں زبردست دلچسپی پیدا ہو چکی تھی۔ میں صبح کے وقت جب اس کے بچنے سے میں داخل ہوتی تو وہ گھبرا کر ادھر ادھر شاخوں اور تاروں پر بیٹھتی اور بہت شور مچاتی۔ جب میں اس کو رکی بخشتی تو وہ خاموشی سے کسی شاخ پر بیٹھ جاتی اور میری طرف چوکتا ہو کر بکھیتی رہتی۔ جب شفا بخشی کا عمل آگے بڑھا تو وہ نیم خوابیدہ ہی ہو جاتی۔ ایسا لگتا کہ وہ کسی استغراق میں آ نکھیں نیم دا کے بیٹھی ہے۔

جیتا کی مہمان اور میں اس کی حوصلہ افزائی کرتی کہ وہ اپنا کھانا ہمارے ہاتھوں سے کھائے۔ ہم کوشش کرتے کہ اس کے پیالے میں کم سے کم کھانا رکھیں۔ میں نے اس کا احوال دیکھا کہ اس کے لیے بھی رکی دینا جاری رکھی۔ ہمارے سدھانے پر وہ آہستہ آہستہ ہمارے راستے پر آگئی اور پُر سکون رہنے لگی لیکن اب بھی وہ کبھی کبھار اپنے پروجیکٹ یعنی البتہ اس عمل میں اس کی دلچسپی اور رشک کم ہوئی۔ عادی رویہ کے برعکس جیتا نے کیفیت کو تبدیل کرنا لپٹا آسان ہوتا ہے۔ آشرم چھوڑنے سے پہلے میں نے جیتا کی نگرانی کو رکی لکھا تھا وہ جیتا کے اس پر بیان پرندے کی ماہیت قلب کا کام جاری رکھے اور دوسرے پرمندوں کی بھی مدد کر سکے۔

بے پنی سی لان:

لیٹیویٹری میں رکی سکھانے کے دوران ایک دفعہ مجھے سان فرانسسکو کے باہر میرین کاؤنٹی کے میرین میل سینٹر میں جانے کا اتفاق ہوا۔ وہاں ساحل سمندر سے کنارہ سی لائنز (شیر لائن) اور سبز رنگ (ماہی) کو لاکر ان کا علاج کیا جاتا ہے۔ تیار اور ذہنی بگری جانوروں نے ساحل سمندر پر آ جاتے ہیں یا ہریں انہیں اٹھا کر وہاں چھینک جاتی ہیں۔ بہت سے روحانی صحابہ بھی سینٹر میں اپنی خدمات پیش کرنے کے لیے بھیجتے جاتے ہیں۔

گاہ نے میری طرف سے نہ مڑو لیا۔ مجھے اپنی پیغام رسائی کا جواب مثبت محسوس ہوا۔ میں نے فیصلہ کیا کہ مزید شفا بخشی اس کی ہر گم جگہ سے کی جائے۔ مثلاً گرم ہاتھ ب سے۔

اگلے چند روز تک میں گانے کے لیے کافی فاصلے سے شفا بخشی عمل اپنی رہا نہیں گاہ سے کرتی رہی۔ پھر جس باؤ سے کسی تہ معلوم کر سکوں کہ اب گانے کا رو بہ کیسا ہے؟ میں نے ہنگے کے پیچھے کمرے سے ہر گم ہاتھ اضا نے اور فاصلے سے رہنے کی دینے کا عمل شروع کیا۔ وہ ہنگے سے قریب آگئی اور نری سے میرا ہاتھ چاٹنے لگی۔ کوالہ اس کے حراج میں آنے والی اس تہ پللی کو برت سے دیکھ رہا تھا۔

گھوڑوں کے لیے شفا بخشی:

میں نے گھوڑوں کی مالک جس خانوں کو رہی کھائی وہ سیکو میں رہتی تھی اور اس کے پاس پالو کے 26 گھوڑے تھے۔ اس نے فرسٹ اور سیکنڈ گرمری رہی تھی اور اب اس قابل تھی کہ تیز سیکو سے کیلیفورنیا بھجوانے کے دوران اس کا کوئی گھوڑا زخمی یا تیار ہو جائے تو وہ خود اس کا علاج کر سکے۔ اسے ذہنی اور فاصلے کی شفا بخشی کا تصور کبھی میں کو مشکل نہ پیش آئی کیونکہ اس کا کہنا تھا کہ وہ اپنے گھوڑوں کے ساتھ ایک طاقتور ذہنی شفا بخشی رکھتی ہے۔

جانوروں سے محبت کرنے والوں کی اس خوبی سے میرا واسطہ بار بار پونچا ہے۔ میں جانتی ہوں کہ چونکہ جانور کھنگھٹیں کر سکتے۔ اس لیے ان کے ساتھ مواصلت کسی اور رخ پر ہی ممکن ہوتی ہے۔ کسی جانور کی صحت اور جذباتی کیفیت اس کے مالک کی اس صلاحیت کی عکاس ہوتی ہے۔

ایک دفعہ میں اپنی اہلیہ سون کو رہی بھیج رہی تھی۔ مجھے پیغام ملا کہ میں اس کے ایک گھوڑے کے لیے بھی فاصلے کی شفا بخشی کا عمل کروں کیونکہ اسے بھی کوئی مسئلہ درپیش ہے۔ میری حیرت کی انتہا نہ رہی جب مجھے دونوں کا ایک جیسا رد عمل موصول ہوا۔ جس میں دونوں چوٹ اور صدمہ میں کھتے تھے بعد میں مجھے معلوم ہوا کہ گھوڑے کو دودھ سے

ہوئے کٹ سے گھبرا نے نتیجہ میں ڈم آئے تھے جبکہ بائیں بھی اسی طرح کی جذباتی کیفیت تھی تھی۔

ذہنی ایک رائیڈنگ سکول ٹیچر اور ایک ریڈر ٹیچر تھی۔ میری ایک دوست نے اس کے ایک ہاتھ کوڑے کا علاج کرنے کے لیے رہی کی دی۔ گھوڑا تھرتا ہو گیا۔ ذہنی اتنی متاثر ہوئی کہ اس نے خود ہی روہانی دستور کامل کیسے کا فیصلہ کر لیا۔ بعد ازاں اس نے مجھے مدعو کیا کہ اس کے رائیڈنگ سکول کے کچھ دوسرے لوگوں کو بھی یہی کھائی جائے۔ مجھے ایسے لوگوں کو رہی کھانا ہمیشہ بہت اچھا لگتا ہے جو جانوروں سے محبت کرتے ہیں اور خود جانور ہماری زندگیوں میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

ذہنی کے خیال میں رہی کے ذریعے گھوڑوں کے جن مسائل کو حل کیا جا سکتا ہے ان میں اضطراب اور درد و سوجن پھلوں کا کھچاؤ، سوج اور دہاؤ شامل ہیں۔ علاوہ ازیں وہ گھوڑوں کو ذکاوت محضت مثلاً کانوں کے پیچھے خود دی دم پھی پاریوں سے رہی کے ذریعے کا سماجی کے ساتھ محبت دلا بھی تھی۔ اس کے رائیڈنگ سکول کا کتا تو رہی کا مادی ہو گیا تھا۔ وہ ذہنی کے پاس بیٹھ جاتا اور اس سے رہی کا مطالبہ کرتا۔ وہ ذہنی کے آگے اپنے جسم کا وہ حصہ بار بار رکھ دیتا جس پر اسے رہی کی ضرورت محسوس ہوتی تھی۔

جانوروں کی پسند کرتے ہیں:

ہر لوں کے ساتھ کہ مجھے اندازہ ہو چکا ہے کہ وہ رہی حاصل کرنے میں لطف اندوز ہوتے ہیں۔ آشرم کے ہرن پارک کے ہرن تو اس عمل سے خاصے مانوس ہو گئے تھے۔ وہ اکثر اوقات میرے قریب آ کر کھڑے ہوتے کہ میں انہیں رہی کے بہاؤ سے مستفیض کروں۔ اگر رہی کلاں رہی کی علاج کے دوران نمایاں آگے آتے پاس ہوں تو وہ طالب علموں یا مریضوں کے آگے آ کر بیٹھ جاتے ہیں تاکہ کھل ہوتی ہوں سے آسودہ ہو سکیں یہاں تک کہ مریضوں یا طالب علموں کے جانے کے بعد بھی وہ اس جگہ بیٹھے رہتا پسند کرتے ہیں جہاں رہی کے اثرات موجود ہوتے ہیں۔

مجھے سامان فرا سسکی ایک اٹھاساڑھ بیٹھی تھی جو لے گی جس کا نام میری

چن تھا۔ اس لمبی کے پچھے غیر معمولی طور پر بونے تھے کیونکہ اس کے ہر پاؤں کے اوپر ایک اضافی پنچہ تھا۔ میری چن اپنی لاکھ بچن سے بہت مائوس تھی۔ وہ جب اسے رکی کی مشق کرتے ہوئے دیکھتی تو وہ بن بلائے مہمان کی طرح وہاں پہنچتا ضروری سمجھتی اور خود کو رکی توڑانی کے احاطہ میں لے آتی۔ ایک دفعہ ہم بچن کے کمرے میں رکی بچن میں مصروف تھے وہ بھی وہاں آئی اور ہمیں فوراً دیکھ گئی۔ ہم نے اپنا دوست کے جسم پر ہاتھ رکھے ہوئے تھے۔ میری چن نے بھی آگے بڑھ کر اپنے دونوں پچھے اس کے جسم پر اور پچھلے دونوں پچھے مشوبلی سے فرش پر رکھ دیئے۔ اس نے وہاں سے ہٹنے سے انکار کر دیا اور پھر ہمیں اپنی مرینری کی پوزیشن بدلنے کے لیے لمبی کے پچھے بڑھتی اس کے جسم سے جاتے پڑے۔

درختوں اور پودوں کا علاج:

جس طرح جانور کی پسند کرتے ہیں اسی طرح کچھ پودے بھی رکی پر بہت رد عمل دکھاتے ہیں۔ رکی خط مستقیم کی صورت سماج سے مریش تک نہیں سمجھتی۔ جب رکی کو بڑھ لایا جاتا ہے تو توڑانی کا ایک میدان تخلیق ہو جاتا ہے۔ ایک دفعہ ایک غیر معمولی سمیرت رکھنے والا شخص ہمیں رکی دیتے ہوئے دیکھ رہا تھا اس کا کہنا ہے کہ جب میں نے سیشن کیا تو میرے جسم سے نارنجی رنگ کا ایک ہائل گل کارڈر دکھیل گیا۔ رکی سیشن ختم ہونے کے بعد باج منت تک بے لطف غبار باحول میں موجود رہا اور پھر آہستہ آہستہ تحلیل ہو گیا۔ یہ توڑانی کا میدان یا قوت حیات پودوں کو زیادہ صحت مند اور فراوانی دیتا ہے۔ پودوں کی حالت پر ایک نظر ڈال کر آپ آسانی سے تاکہ سیشن کے ان پر کیا بیٹ رہی ہے۔

سب سے پہلے جب میں نے پودوں پر شفا بخشی کی تو میں ہندوستان کے آشرم میں تھی۔ مجھے ایک باغبان نے کہا کہ چند جھاڑیوں کو رکیوں انہیں دورہ لگا گیا ہے اور انہیں جڑیں پکرنے کے لیے اضافی توڑانی کی ضرورت ہے۔ مجھے سمجھا گئی کہ باغبان کو معلوم ہے میں نے ایک نئی چیز سیکھی ہے اور وہ اس کے اثرات دیکھنا چاہتا ہے۔ میں

نے جب جھاڑی کے سنے پر ہاتھ رکھا تو مجھے کسی غیر معمولی بات کی توقع نہ تھی لیکن میں جبرت زدہ رہ گئی۔ مجھے جھاڑی کے اندر ریش اور صدمہ محسوس ہوا تھا۔ مجھے اس حقیقت کو تسلیم کرنا پڑا کہ جب پودوں کو ایک جگہ سے اکھاڑ کر دوسری جگہ لایا جاتا ہے تو وہ صدمہ کی کیفیت میں رہتے ہیں۔ انہیں کسی جگہ سے ہم آہنگی کے لیے وقت اور توانائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ زمین سے معمولی توڑانی لینے میں انہیں کچھ وقت لگتا ہے۔

بعد میں کئی مرتبہ میں نے ایسے پودوں کو فاصلہ سے رکی دئی جو کئی جگہ لگنے لگے تھے۔ مجھان میں بھی وہی کچھ محسوس ہوا۔ بعض پودوں میں تو یہ احساس زیادہ طاقتور ہوتا ہے۔

پودوں پر کام کرتے ہوئے آپ کو ان کے گرد ہاتھوں کی چھائی بنانے کی ضرورت ہوتی ہے یا پھر ان کی شاخوں کو چھونا ہوتا ہے۔ پودوں کو دینے والے پانی کو بھی رکی کے ذریعے توڑا گیا جا سکتا ہے۔ بیج بونے سے پہلے انہیں کچھ دہا ہاتھوں میں رکھنا بھی انہیں رکی دینے کا ایک ذریعہ ہوتا ہے۔

میری شاگردوں میں سے ایک کا معمول ہے کہ وہ اپنے پورے باغیچے کو تقریباً روزانہ فاصلہ سے رکی دیتی ہے۔ یہ دراصل تخلیقی ہونے کا ایک معاملہ ہے اور اس دنیا میں بہت کچھ ممکن ہے۔



رہیکی کے ساتھ زندگی

جب میں نے رہیکی کی تو پھر یہ میری زندگی کا حصہ بن گئی۔ میں فطری اعزاز میں ہر قسم کے حالات میں دوسروں کے لیے ہی نہیں اپنے آپ کے لیے بھی کرتی ہوں۔ جب میں ہندوستان سے واپس اپنے ملک شک آئی اور وہاں ہندوستان میں ہونے والے روحانی تجربیات کا ذکر کیا تو لوگ حیرت کا اظہار نہیں کرتے تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ روحانی استغراق میرے لیے نہایت سوزوں ہے لیکن زیادہ دلچسپی کا اظہار بھی نہیں کیا جاتا تھا۔ البتہ رہیکی کے موضوع پر گفتگو ہوتی تو ان کا رد عمل بالکل مختلف ہوتا تھا۔ ہر ایک نے رہیکی صلاح کا خواہشمند رکھا لی۔ دتا۔ میں بہت جلد بہت مقبول ہو گئی۔ اپنے گھروالوں اور دوستوں عزیزوں کو آپ کسی بھی وقت سے رہیکی دے سکتے ہیں۔ البتہ دوسرے لوگوں کے لیے آپ کو باقاعدہ وقت ملنے کا پڑتا ہے اور رہیکی اور باتوں کا خیال رکھنا پڑتا ہے لیکن گھر میں ایسا کچھ نہیں ہوتا مثلاً اپنی ماں کے پیچھے بیٹھ کر اس کے کندھوں پر ہاتھ رکھتی ہوں اس دوران وہ ٹہلی دوڑین دیکھتی رہتی ہے۔ اسی طرح کسی عزیز یا دوست کے پاؤں پر ہاتھ رکھ کر بھی دیکھتی رہتی ہوں اور اس سے گفتگو بھی جاری رہتی ہے۔

میری ایک دوست ملیسا ہے۔ اس کی ماں کو میں رات کے وقت مدیٹھا ماری ہوتا ہے۔ جن دنوں ہم دونوں ایک ہی گھر میں رہتی تھیں تو میں اس کے پاؤں پر ہاتھ رکھ

رہیکی (مہاتما جی کی شاہجہانی کا قدرتی علاج)

115

کر بیٹھ جاتی اور اس کے گفتگو بھی کرتی رہتی۔ روزانہ رات کو بستر پر جانے سے پہلے میں اسے ٹھوڑی دیر رہیکی دیتی جس رات کو ایسا نہ کیا جاتا وہ ساری رات ناموں کا رعبہ میں چلا رہتی۔

جب میں رہیکی ماسٹر بن گئی تو میری پہلی شاگرد ایک اٹھاسی سالہ ماں تھی۔ وہ کسی کا علاج نہیں کرتی تھی بلکہ اپنی ذات پر رہیکی استعمال کرتی تھی۔ کسی کو رہیکی دینا بہت بڑا تحفہ ہے۔ میں نے اپنے خاندان میں اپنے بھائیوں، بہنوں اپنے سرسالی بھائیوں اور بہنوں اور تمام بچوں کو ان کی برکتھ ڈے یا کرس ڈے پر رہیکی پیشن یا رہیکی کی ہر دوا رسی کی صورت میں تحائف دیئے ہیں۔ رہیکی کا اشتراک زبردست چیز ہے۔

میں عام رہنے پانے دن کا آٹھ بجے رات کو خود کو رہیکی کشا پیشن یا تو تانی میں اضافہ کے لیے عمل سے کرتی ہوں۔ اس دوران پچھلی رات کو دیکھے گئے خواب یاد کرنے کی کوشش کرتی ہوں۔ اس طرح بیوا اور گردن کی ابتداء کرتا بہت زبردست ہے۔ عمل کے دوران میرا معمول ہے کہ اپنے عزیز ترین لوگوں کو فاصلگی رہیکی ارسال کرتی ہوں۔ کھانے کے بعد میں اپنے ہاتھ معدے اور جگر پر رکھتی ہوں تاکہ نظام ہضم کو مدد مل سکے۔ سونے کے وقت میں اپنے ہاتھ دل کے مقام پر رکھتی ہوں۔ یہ عمل نہایت سکون بخشنے اور تسکین دہندہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد رات کو نیند آنے کا مسئلہ نہیں پیدا ہوتا۔ میں سمجھتی ہوں کہ رہیکی کو اسی طرح اپنے معمولات میں شامل کیا جائے جس طرح دماغوں کو برش کرنا۔ روزانہ دماغوں کو برش کرنا آپ کے منہ کو تھنی تو قوتیں..... برہاشم..... سے پاک رکھتا ہے۔ آپ کے دانت صاف اور مضبوط رہتے ہیں۔ اسی طرح خود کو رہیکی دینا یعنی قوتوں سے آزاد رہنا ہے جن میں چار ماہیوں اور غلظت دار اور خام آلودگیاں شامل ہیں۔

رہیکی آپ کی روزمرہ زندگی میں ایک اچھی عادت کی طرح ہو جاتی ہے۔ اور اہم واقعات کے لیے خصوصی مواقع آتے ہیں جب رہیکی میری اور دوسروں کی مدد کرتی اور زندگی کو اطمینان اور مسرت سے لانا لال کر دیتی ہے۔

ڈیجیٹلٹ کا خوف:

میں ابھی بہت چھوٹی تھی جب مجھے دماغوں کی خرابی کی وجہ سے ایک ڈیجیٹلٹ

کے پاس جانا پڑا جو دانتوں سے پچھڑ بھاڑ بھڑا کر نکلتا تھا اور رنگ کے لیے بھی آہستہ آہستہ استعمال کرنا پڑتا تھا۔ اس کا کہنا تھا کہ اس طرح علاج لیا جاتا ہے۔ وہ انہا وقت بجاتا تھا چاہے مریض کو کتنی ہی تکلیف کیوں نہ ہو۔ اس کے باوجود علاج شروع کرنے سے پہلے اس کا اصرار ہوتا تھا کہ ایمینا رکھو۔ کوئی تکلیف نہیں ہوگی۔ مجھے بھی اس نے کہا کہ لیکن جب علاج شروع ہوا تو مجھے خوفناک قسم کے درد کا تجربہ ہوا چنانچہ ڈیجیٹس پر سے راکھیمان گندھ گیا اور میرے دل دو باغ میں اس کے نام کے ساتھ ایک خرف ہمیشہ کے لیے چبھ گیا۔ اس کے بعد بھی ڈیجیٹس کے پاس جانے کی ضرورت پڑتی میں کئی دن پہلے سے خرف سے کاچھے لگتی تھی۔ ڈاکٹر کے پاس پہنچے ہی میرا مٹلاہ ہوتا تھا کہ مجھے دانت کے درد سے بچنے کے لیے راکھیشن لگا دے۔

جب میں بڑی ہوئی تو میرا خرف بھگم ہو گیا کیونکہ اب میں ایسے ڈیجیٹس کا انتخاب کرتی تھی جو میری بات سنتا اور شتر چلانے سے گریز کرتا لیکن میرا خرف ایک لاشعوری عمل پر چلا گیا۔ جب میرے من میں ڈیجیٹس کی آفات ڈالے جاتے تو مجھے ایکنی آ جاتی۔ میرا دم گھٹنے لگتا اور میں انہیں اپنے من سے باہر نکال دیتی۔ سارا عمل میرے لیے پریشان ہونے کے علاوہ جہاں اس کرنے والا درد کا شایع تھا۔

رکی کی سیکھنے کے بعد مجھے خیال آیا کہ اگر مجھے ڈیجیٹس کے پاس جانا پڑے تو ناخوشگوار صورتحال کو تبدیل کر لینا چاہیے۔ جب ڈیجیٹس اپنا کام کرے تو اپنے سینے پر ہاتھ رکھ کر خود کو رکی دینی چاہیے تاکہ ناخوشگوار احساسات نہ ابھر سکیں۔ مجھے ایکنی آتے آتے اور ایمینا سے سارا عمل مکمل ہو سکے چنانچہ اگلی دفعہ جب میں ایسے کھوکھلے دانت سے جرت نکلاؤں تو اس رکی کی جگہ نئی جہرت رکھوانے لگی تو خوش اسلوبی سے کچھ بچ ہو گیا۔

رکی کے بغیر ایمینا کا سن تھا۔ میں نے کئی گھنٹے پر سکون ایمینا میں کئی عمدہ سویڈش ڈیجیٹس کے ساتھ کراہا اور دانتوں کے تمام لوازمات مکمل ہوئے۔ اس کا ایک نتیجہ یہ نکلا کہ میری ڈیجیٹس بھی رکی کی سیکھنے کی خواہش کا اظہار کر دیا۔

مجھے اس کے بعد میں ایک ایسی ڈیجیٹس کی معاونت کرنے کا موقع بھی ملا جو بدحواس اور اعصاب زدہ مریضوں کے دانتوں کے دوت کیمان کا علاج رکی کے

ذریعہ کرنے کی خصوصیت رکھتی ہے اور اس کے علاج ہمیشہ قابل ذکر ہے ہیں۔

چنگ اور کا علاج:

سوئین میں ڈسٹر کی ذات رات بجز پیش منایا جاتا ہے کیونکہ رات ہونے کے باوجود رکی کی روکھی برقرار رہتی ہے۔ ایک سال مجھے شاک ہونے کے باہر ایک بڑے واڈو کے سہرا میں اس پیش میں شرکت کے لیے بدلو کیا گیا۔ یہ ایک خوبصورت مقام تھا۔ تقریب بھی رنگ رنگی تھی لیکن جب ”رات“ آئی تو لوگ شراب کے خم کے خم لٹڑ خانے لگے۔ میں چونکہ آشرم سے ایک عظیم زندگی سیکھ کر آئی تھی اس لیے مجھے لوگوں کی بدست میں بیٹھ جوسنی ہوئی اپنے بسز پر آگئی کہ میرا بیٹھنا سوں سے کیا تعلق۔

اگلی صبح بہت سے لوگ چنگ اور کا دکھار تھے۔ میں نے ایک ٹھیک کور کی کے ذریعے بحال کرنے کی پیشکش کی وہ تیار ہو گیا۔ خوبصورت چمکدار دن تھا۔ میں نے اسے باہر لان کی گھاس پر علاج دینا شروع کر دیا۔ علاج کے دوران بہت سے لوگ ہمارے گرد اکٹھے ہو گئے اور تجسس سے دیکھنے اور پھر میرے علم میں لانے بغیر علاج کے مشتاق افراد نے ایک طویل تقاریر بنا لی۔

میں نے صرف رکی کی روکھی دیکھی اور وہ ایک اور لوگ چنگ اور سے نکلا بلکہ لوگوں کے گہرے نفسیاتی مسائل پر ان سے گفتگو کی جو سطحی قسم کے باہمی اجراء کے برعکس اور ایک رات پہلے تھی۔ ایسا لگتا تھا کہ رکی نے انہیں اس سماجی رابطے سے نکال کر ایک ایکنی عمل پر پہنچا دیا ہے جہاں ایک فرد انہیں اپنی ذات سے متعلق سمجھتا اور اپنے آپ تک محدود رکھتا ہے۔

مجھے خاطر میں ایک خاتون یاد ہے جو حاملہ تھی۔ اسے اندیشہ تھا کہ چرنوبیل واقعہ کے بعد ایمینا آلودگی اس کا مکمل سہرا قدرے گی۔ یہ واقعہ انہی دنوں ہوا تھا اور اسے خوف تھا کہ اس کا جنین تیار کی سے متاثر ہو چکا ہے۔ ایک آڈی نے بتایا کہ وہ اپنی زندگی اور کیریئر میں مکمل تبدیلی کو زبردستی بردہا رہا ہے۔ یقیناً رکی لوگوں کے شعور میں چل چلا پیدا کر دیتی ہے۔ میں ان لوگوں کی باتنی ہوئی ذاتی کہانیاں بھی فراموش نہیں کر سکتی۔ لوگ

اپنی ذات میں روٹنا ہونے والی لہجوں پر نگران اور بہت متاثر تھے۔
اس روز میں صبح سے شام تک عملی طور پر لوگوں کو رہکی دیتی رہی۔ ساحل سمندر کو جاتے ہوئے بس کے اندر بھی میرے ہاتھ نہ کسی کے جسم پر رہے۔ ساحل سمندر پر میں نے ایک عورت کا علاج کیا۔ اس دوران سمندر کی لہروں کی آوازیں اور دھوپ کا کلس ہمارے گھرے استغراق میں شامل ہو رہا تھا۔ اس ماحول سے لگانا ہم دونوں کے لیے مشکل ہو رہا تھا۔

شاک ہوم کو دوا نہیں جاتے ہوئے میرے ساتھ ایک عورت تھی۔ اس نے اصرار کیا کہ میں انگلستان واپس جانے سے پہلے اسے رہکی سکھاؤں۔ اگلے روز آدھی رات کے قریب اپنے گھر واپس گئی۔ لیکن اسی روز صبح چھ بجے اس نے کھلی پر دوا رہی لی اور پھر دن بھر مشق کرتی رہی۔ اگلے روز بچوں کو پڑھانے کے لیے جاتے سے پہلے وہ پھر آئی اور اس نے دوسری پر دوا رہی لی۔ شام کو اس نے آخری پر دوا رہی اور ہدایات میں اور پھر میری روانگی میں میری مدد کی۔ مجھے کتنی کے ذریعے انگلستان جانا تھا۔ اس کے عزم اور وابستگی نے مجھے بہت متاثر کیا۔

ڈرا نیوٹک سکھانا:

تین ٹیکل چیزیں لیجئے ہیں مجھے جنہیں سے بہت دشواری رہی ہے۔ میں سمجھتی تھی کہ کبھی بھی ڈرا نیوٹک نہیں سیکھ سکیں گی۔ دو سال پہلے میں نے سوچا کہ حفظ کے طور پر دیکھوں کہ آخر ہوتا کیا ہے۔ میں نے ڈرا نیوٹک سکھانا شروع کی۔ مجھے بہت سے اسٹریکٹز بدلنا پڑے۔ وہ میری ٹھٹھوں پرست بنا جاتے تھے۔ حلا میں دامن مڑنے کی بجائے ہائیں مڑ جاتی تو وہ چیخ اٹھتے اور مجھے ہرجاس کر دیتے۔ میں نے اپنی اس مشکل کا تذکرہ اپنی آکوٹھنگرسٹ لین سے بھی کیا۔ وہ خود بھی ایک سانس خاتون تھی۔ ڈرا نیوٹک سیکھنے کے دوران اسے بھی اپنی مسائل سے گزارنا پڑا تھا۔

اس نے مجھے بتایا کہ ایک شفیق اور مصلحانہ مہمانوں ڈرا نیوٹک اسٹریکٹرز اس کی نظر میں ہے۔ اس کے خیال میں وہ میرے لیے مناسب رہے گی مذکورہ خاتون جن سے

میں نے ڈرا نیوٹک سکھانا شروع کر دی۔ دو دو وقتا کیس ہیں جیسا میری آکوٹھنگرسٹ نے بتایا تھا۔

لندن کے ایک مرطوب دن کار میں بیٹھے ہوئے مجھے اپنے سینے میں مٹھن سی محسوس ہوئی۔ میرے لیے سانس لینا بھی مشکل ہو گیا۔ دمہ کے مریضوں کا علاج کرتے ہوئے مجھے معلوم ہو چکا تھا کہ ان کے محسوسات اور علامتیں یکسی ہوتی ہیں۔ میں نے اپنی ڈرا نیوٹک ٹیچر کو مخاطب کر کے پوچھا کہ کیا اسے دمہ کا مرض ہے؟ جنین سے حیرت کے ساتھ مجھے دیکھا اور پوچھا..... تمہیں کیسے معلوم ہوا۔ چنانچہ میں نے اسے رہکی کے بارے میں بتایا اور اسے سپرد داری دینے کی پیشکش کی۔ تاکہ ہم ایمر آکوٹھوم میں ایک دوسرے کی مدد کے ٹھیک طرح سانس لے سکیں۔ میں اپنی ڈرا نیوٹک مشق کے دوران جنین پہ رہکی کے سکون بخش اثرات کو کھرا کرتی رہی کہ کتنی ہی ہم دونوں کے مفاد میں تھا۔

جنین کے دمہ پر رہکی کے اثرات بلاشبہ حیرت انگیز تھے۔ رہکی درکشا پ کے پہلے دن کے بعد اسے ان ہٹلر استعمال کرنے کی ضرورت نہ پڑی۔ حالانکہ پہلے وہ معمول کے مطابق کرتی تھی۔ کچھ دنوں تک جنین نے ان ہٹلر استعمال کرنا عمل طور پر بند کر دیا۔ لیکن اس کا ڈاکٹر تھٹھٹھ میں تھا۔ اس نے مشورہ دیا کہ کم از کم دن میں ایک مرتبہ اسے ضرور استعمال کر لیا کرے۔

جب رہکی نے جنین کی صحت پر اتنا ڈرامائی اثر کیا تو اس نے سیکنڈ ڈگری رہکی بھی سیکھ لی اور اس سے چھوٹے سے آکوٹھنگرسٹ ہوم اس کی پریکٹس شروع کر دی۔ انجام میں کار وہ اس قابل ہو گئی کہ لین کا علاج اس کی طبیعت نامناسب ہونے پر رہکی کے ساتھ کر لے گی۔ جنین نے اب اپنے گھر میں رہکی شفا خانہ بنے گا لیا ہے۔

رہکی کے ساتھ نفسی سفر:

بیرس میں ایک رہکی درکشا پ کے بعد میں طیارے کے ذریعے لندن واپس آ رہی تھی۔ میں اپنی نشست پر بیٹھ چکی تھی۔ کچھ دیر بعد مجھے مانوس قسم کی سینے میں جکڑن اور سانس میں دشواری کا احساس ہونے لگا۔ میں نے اپنی ساتھ والی نشست پر بیٹھے ہوئے

تھیں۔ اسے استفسار کیا کہ کیا وہ دم کا مریض ہے۔ اس نے چمک کر میری طرف دیکھا اور کہا..... کیا تم جا دو گری ہو؟ میں نے سنجیدگی سے جواب دیا۔ ہاں لگی نہیں۔

بھترے اور بیروت پر اترنے تک میں اسے سافلہ سے شفا بخشی کے لیے ریکی دیتی رہی۔ وہ بہت حیران اور مبہم تھا۔ انٹریٹ سے میرا سامان اٹھا کر مجھے اڈر گراؤڈ پر لے گیا۔ اسٹیشن تک چھوڑنے آیا اور میرا عملیہ یاد کر رہا تھا۔

اگر آپ بھول رہے ہیں تو یہ مطلق آپ کو اس قسم کی حساسیت مہیا کر دیتی ہے جس کا تذکرہ میں نے کیا ہے۔ آپ جو بچھو اپنے آپ میں محسوس کرتے ہیں یا ریکی علاج کے دوران کسی پر ہاتھ رکھنے کے بعد جو بچھو محسوس کرتے ہیں یہ حساسیت اس کی توسیع ہے۔ عام طور پر میں ایسی ہی بات کا ٹوٹن نہیں لیتی جو زیادہ پیچیدہ یا سنگین نہ ہو یا طاقتور ہیڈ بائی حالت نہ ہو۔ آپ بھی خود کو کسی ایسے فرد کی کیفیت سے ہم آہنگ کر سکتے ہیں جو سافلہ پر ہو یا جس کی تصویر سامنے ہو۔

گرے ہاؤس میں میں حادثہ:

میں ایک دفعہ ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں ایک گرنے ہاؤس میں مسٹر کر رہی تھی۔ بس کے عقب میں موجود ٹائلٹ سے باہر آتی ہوئی ایک خاتون فرش پر پھسل کر گر پڑی۔ وہ اتنی بری طرح گری کہ کمر پر شدید ضرب آئی اور حرکت کرنے سے معذور ہو گئی۔ بس ڈرائیور نے بس رُک دی اور ایبویٹس منگوانے کے لیے فون کر دیا تاکہ خاتون کو کسی نزدیکی ہسپتال میں علاج کے لیے بھیجا جاسکے۔

میں نے ان دنوں ٹی بی ریکی بھی تھی اور اس سوچ میں تھی کہ خاتون کو ریکی علاج دیا جائے یا نہیں۔ بالآخر میں نے فیصلہ کیا کہ اسے پیشکش کرنی ہوں۔ اگر اس نے رضامندی ظاہر کر دی تو ٹھیک ہے۔ ورنہ ایبویٹس تو اسے لینے کے لیے آجائی ہے گی۔ لیکن میں اس کی ستائش نہ کر سکتا تھا۔ علاج کرنے کے بارے میں نہیں بلکہ اس صدمہ سے کٹانے کے بارے میں سوچ رہی تھی جو اسے گرنے اور بس کی نشیبوں کے درمیان رہتے ہیں

بے حس و حرکت پڑی رہنے کے احساس اور غمزدگی و بے بسی کی وجہ سے غلبہ پانے ہوئے تھا۔

میں اپنی نشت سے اٹھ کر اس خاتون کے پاس گئی اور پوچھا کیا میں اس کا کوئی علاج کر سکتی ہوں۔ وہ بری طرح خوفزدہ نظر آ رہی تھی۔ میں بھی کتنی تھی کہ اس وقت اس کے دل و دماغ میں کیا کچھ چل رہا ہے۔ اسے ریکی کے بارے میں کچھ علم نہیں تھا۔ چنانچہ ایک ایسی ہی علاج کے بارے میں وہ کوئی فیصلہ کرنے سے گریزاں ہی نہیں خائف بھی تھی۔ اس نے میری پیشکش منکرادی۔ میں نے اس سے پوچھا کیا میں اس کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں رکھ سکتی ہوں۔ اس دفعہ اس کا جواب ہاں میں تھا۔ میں نے اس کا ہاتھ تھاما تو اس کے دل کی توانائی مرتب ہو گئی۔ جب تک ایبویٹس نہ آئی میں اس کا ہاتھ تھامتا رہتا۔ پھر اسٹریج میں ڈال کر اسے ایبویٹس میں منتقل کر دیا گیا۔

میرے لیے اس بات میں کوئی سکی نہیں تھی کہ خاتون نے میری پیشکش منکر کر دی۔ میں اس کی مدد کرنا چاہتی تھی۔ میرے پیش نظر انسانی بھردری تھی خود کو نمایاں کرنا نہیں۔ البتہ اس واقعہ سے مجھے ایک سبق ملا کہ ریکی کو کس طرح متعارف کرایا جانا چاہیے۔ یہ بتانا ضروری نہیں کہ یہ ہزاروں سال پرانا روحانی طریقت علاج ہے۔ جاپانی جرحوں کے اس نظام کو میں نے ہندوستان میں سوشل خاتون سے سیکھا۔ بس مریض کے جسم کو چھونا نہیں ہے۔ ریکی کو پینے کی اجازت دیں۔ لوگ خود ہی اس کی تفصیل و وضاحت کے لیے تجسس ہو جائیں گے۔

تورونٹی میں موٹرو بائیک کا حادثہ:

تورونٹی میں کچھ دوستوں نے مجھے اپنے گھر میں ڈنر پر مدعو کیا۔ میرا آن اسکر کھانے سے پہلے ایک خلیہ پوسٹ کا پتا چاہتا تھا۔ چنانچہ وہ اپنی موٹر بائیک پر روانہ ہو گیا۔ اس کی بہن اور میں اس کا انتظار کر رہے تھے لیکن وہ دیر تک واپس نہ آیا۔ کٹھن ڈیزلہ کر جانے پر فون پر کسی نے اطلاع دی کہ آسکر ایک ٹریفک حادثہ میں ڈھی ہو چکا ہے۔ اطلاع کرنے والے نے یہ بتایا کہ وہ کسی ہسپتال میں ہے۔

یہ معلوم کرنے میں ہمیں کچھ وقت مزید لگ گیا کہ آسکر کو کس ہسپتال میں لے جایا جائیگا۔ وہ اپنا بیچنے پر ہم نے دیکھا کہ وہ ایک وارڈ میں لیٹا ہوا سرجن کے آنے کا انتظار کر رہا ہے۔ اب رات خاسی ہو چکی تھی۔ ٹائلا ڈی رات گزر چکی تھی۔ آسکر کی پیشانی پر زخم آنے کے علاوہ انگیں بھی بری طرح زخمی تھیں۔ لیکن مجھے اس کے سر کے زخم کی زیادہ تشویش تھی۔

آسکر ابھی تک پوری طرح ہوش و حواس میں تھا اور مسلسل ہاتھ کیے جا رہا تھا۔ ٹائلا اسے اپنے زخموں کی نگینگی کا طلم بھی نہیں تھا۔ میں نے اسے حادثہ کے صدمہ سے نکلنے میں مدد دینے کے لیے دل کے مقام پر ہاتھ رکھ کر رکھی دینا شروع کر دی۔ وہ بہت خشن و غمگین ہوا رہا۔ مجھے کسی نے اسے زخمی دینے سے نہ روکا اور میں شاید کی گھنٹے تک اس عمل کے لیے وہاں کھڑی رہی۔ پھر اسے انکریز کے لیے لے جایا گیا۔ وہ دور سے کراہ رہا تھا اور مجھے دور سے اس کی آواز میں آ رہی تھیں۔ اس کی پیشانی پر ٹکے لگ کر اسے واپس بیڈ پر بچھایا گیا۔ اس حالت میں بھی مجھے اس کو دیکھنے اور باتیں کرنے کی اجازت دے دی گئی۔

جب سرجن اس کی ٹانگ کا آپریشن کے لیے آیا تو مجھے اور آسکر کی بہن کو باہر جانا پڑا۔ اندھا لامل بہت لمبا تھا لیکن آسکر ذرات خود اپنی ٹانگ کے لیے رکھی سے خوب کام لیتا رہا۔ ایک سال بعد وہ بالکل صحت مند ہو گیا۔ میرے لیے یہ بات اہم نہیں تھی کہ آسکر کی بھائی صحت میں رکھی نے کیا کر دار ادا کیا۔ اصل اہمیت اس بات کو حاصل ہوتی ہے کہ اپنی زندگی دردمندی کے ساتھ اس طرح کی صورت میں آپ کو کئی مفید اقدام کرتے ہیں۔ بعض اوقات آپ کو یہ خیال یہ مطمئن رکھنا ہے کہ آپ کی سزا صرف دے کے پاس اس وقت موجود تھے جب اسے ہماری اور دردمندی کی ضرورت تھی۔

رکھی ان لوگوں کو متوجہ کرتی ہے جو شفا یاب ہونا چاہتے ہیں:

ایسا لگتا ہے کہ رکھی کچھ لوگوں یا مقامات کی طرف مجھے بھیج کر لے جاتی ہے۔

رکھی کھانے کے لیے مجھے دعویا کرتا ہے میں چلی جاتی ہوں اور اس کے نتیجے میں مجھے بہت ہی دلچسپ مقامات پہ جانے اور مختلف اخیال لوگوں سے ملنے کا موقعہ میسر آتا ہے۔ رکھی جنس ایک دستور عمل نہیں۔ ایک مکمل دستور حیات ہے۔

بعض اوقات اس کے برس ہوتا ہوا گھوس ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو شفا بخشی کی ضرورت ہوتی ہے وہ خود میری طرف کھینچے چلے آتے ہیں۔ فرانس میں ڈسٹریکٹ ہسپتال کے طرح کے میڈیکل اور جینوں سرکوں میں ڈانس کے ساتھ بڑے خوش و خروش سے سمائی جاتی ہے۔ اسے موسیقی کا سلیڈ بھی کہا جاتا ہے۔ اگلے دن سینٹ جان کا دن منایا جاتا ہے جس میں پربہی خوشی کے موقع کی آگ جلائی جاتی ہے۔

میں ایک وفد اس ہواد میں شریک تھی۔ میں سینٹ سلوین نامی گاؤں میں بڑی یون فائر کے سامنے بیٹھی افریقی ڈھول کی تھا پ سن رہی تھی۔ لوگ آگ کے گرد چکر لگاتے ہوئے اس میں گھروں کی بنی ہوئی گایاں جالانے کے لیے پھینک رہے تھے۔ یہ عمل علاحدگی انداز میں موسم سرما کی بری ردحوں سے نجات حاصل کرنے کا تصور ہے۔

اچانک ایک چھوٹی سی لڑکی نے خود کو میری گود میں گرا دیا۔ وہ ڈاؤن سینڈز روم کا شکار تھی۔ (اس مرض میں بچہ لائٹی طور پر دائمی قتل ہوتا ہے اور پھر منگول قوم کے افراد سے مشابہ ہوتا ہے۔ اس لیے اسے منگلزرم بھی کہتے ہیں) لڑکی نے میرا ہاتھ چکڑا اور اپنے پیٹ پر رکھ کر فریختی میں کہا..... ”بھینچہ درد“ میں نے اپنا ہاتھ اس کے پیٹ پر دوردست انداز میں رکھ دیا۔ اس دوران وہ میری گود میں اس طرح مطمئن ہو کر کھینچی رہی جیسے ہم برسوں سے آشنا ہیں۔ کچھ دیر بعد اس کا باپ اسے تلاش کرتا ہوا وہاں آ گیا۔ لیکن وہ میری گود سے نکلنے پر تیار نہیں تھی۔ جب تقریب ختم ہو گئی تو وہ با دل خواست اپنے باپ کے پیچھے گھر کو روانہ ہوئی۔

اسقاط حمل کے بعد شفا بخشی:

ماچھڑ میں رہنے کے دوران ایک وفد میں لندن سے ٹرین کے ڈرہیے واپس آئی۔ اتفاق سے سٹیشن پر زیادہ کھیل گیا نہیں تھیں۔ میں نے ایک عورت کے ساتھ مل کر

گیسی لینے کا فیصلہ کیا۔ جس کی جینٹیل کے بعد ہم نے آپس میں زیادہ گفتگو نہ کی کیونکہ دونوں ہی ٹرین کے سڑ میں ٹھک چکی تھیں۔ جب میرا کمر آ گیا تو میں نے اترنے سے پہلے عورت سے کہا کہ کوئی نہیں شفا یابی کی ضرورت ہو تو میرا ٹیلی فون نمبر ہے۔ اور میں کہاں رہتی ہوں وہ تم نے دیکھ ہی لیا ہے۔ پانچ تین کیوں یہ سب کچھ میرے منہ سے نکل گیا اور نہ عام حالات میں میں انجنیوں کو بلا خط لبا پناہا رہتا ہوں دیکر تری۔

اگلے ہی دن مجھے اس عورت کا فون آ گیا۔ اس نے بتایا کہ ایک ہفتہ پہلے وہ اپارٹن سے گزری ہے اور آج کل سخت ذہنی آڑت میں مبتلا ہے۔ اگلے ایک ہفتہ تک وہ روزانہ رہی کے لیے آتی رہی۔ وہ جس طرح کے ماحول میں رہ رہی تھی وہ بہت الجھا ہوا تھا۔ چنانچہ وہ بھی تھی کہ ایسے حالات میں کسی بچے کو جنم دینے کے بارے میں سوچنا بھی ناممکن ہے۔ لیکن اس کے برعکس وہ شدت کے ساتھ بچے کی خواہش مند تھی۔ اس کے سامنے بہت سے جذباتی مسائل تھے اور وہ بہت سے آسواہا چکی تھی۔

ایک ہفتہ بعد و فرانس واپس چلی گئی۔ اس کی راپاش وہیں تھی۔ چند سال بعد اس سے اتفاقاً پھر میری ملاقات ہوئی۔ اسے دیکھ کر اچھا لگا کہ وہ خوشحالا حالات میں تھی۔

رہکی برادری کے اجتماعات:

رہکی صاحبین کا ایک عام دستور یہ ہے کہ وہ گاہے گاہے آپس میں مل جینتے ہیں اور تبادلہ خیالات کرتے ہیں۔

میں جن دنوں انگلستان کے شہر ٹاٹ میں رہتی تھی تو ہفتہ میں ایک مرتبہ رہکی ری یونین یا رہکی پارٹی کا اہتمام ضرور کرتی تھی۔ میرا کمر صبح بچے سے آدھی رات تک رہکی طالب علموں کے لیے کھلا رہتا تھا۔ میں نے فرش پر تین چار گدے بچھا رکھے تھے تاکہ لوگ رہکی کرسیوں کو گوں سے کہا جاتا تھا کہ وہ بے تکلفی سے اپنے ساتھ صحت بخش سٹیکس لے آیا کریں۔ کیونکہ رہکی دینے یا لینے کے دوران آپ کو شدید بھوک لگ سکتی ہے۔ سب ہم لوگوں کو لایا ہوا تھا تاکہ ایک ہی پر کھڑے دیتے۔ لوگوں کو جب بھوک محسوس ہوتی تو وقفہ کر کے پیر آ جاتے۔

ہم گروپ ٹریٹ منٹس بھی کرتے جس میں ایک فرد کو یک وقت بہت سے افراد رہکی دیتے ہیں۔ اس وقت ایک زبردست احساس غالب آ جاتا ہے۔ زرخل فرد خود کو تیرتا ہوا محسوس کرتا ہے۔ اس لیے کہ گروپ ٹریٹ منٹ بہت طاقتور ہوتا ہے۔ طاقتور ہونے کی وجہ سے بہت پیچھے بھی ہوتا ہے۔ لوگ باری باری سرٹیشن بن جاتے۔ یہ عمل ایک ماہی تقریب کی کیفیت بھی رکھتا تھا۔ لوگ باہم سرٹیشن اس ٹریٹمنٹ کے لیے اکٹھے ہوتے۔ باہم گفتگو کرتے، نفسی تعلق ہوتا اور توانائی کی سرشاری کے ساتھ لوگ گھروں کا زرخ کرتے۔

جب لوگ واپس جانے لگتے تو میں انہیں متنبہ کرتی کہ احتیاط کے ساتھ ڈرامائیوگ کریں۔ مجھے یاد ہے کہ اگلے دن میں بھی خوب ہشاش بشاش ہوتی تھی۔



رکھی (ماہنامہ ہیکل شفا بخشی کا قدرتی طریقہ علاج)
 مردگارین جاتا ہے۔ یہ سب باتیں میرے ذاتی تجربات کا حصہ ہیں۔

رکھی اور مساج:

رکھی کھینچنے کے بعد میں متبادل چھ دیہہ و قدیم طریقہ ہائے علاج کے بارے میں
 تجسس رہتی تھی۔ میں نے سویڈش مساج کا ایک رہنما کو رس شروع کیا۔ کورس کے
 دوران میں نے بہت سے سماجی طالب علموں کو رکھی سکھائی مساج کرتے ہوئے ان
 لوگوں کے ہاتھوں میں پیدا ہونے والی حدت بہت زیادہ ہوتی تھی جنہوں نے رکھی کھینچی
 تھی جبکہ عام مساج کرنے والوں کے ہاتھوں میں اتنی حدت نہیں پیدا ہوتی تھی۔ رکھی کی
 پردارگی رکھنے والے افراد جب کام کرتے تو مساج کرانے والے بے اختیار کہہ
 اٹھتے۔ واہ تمہارے ہاتھ تو خوب گرم اور سکون بخشی ہیں۔

چلایا جیسے فرد کا مساج جس میں رکھی کی شفا بخشی توانائی بھی شامل ہو مساج
 کرانے والے کے جسم میں توانائی ایک گویہ سطح پر اترتی ہے اور یہ عمل ہتھوں کے تناؤ کی
 تحلیل کے ساتھ یک وقت رونما ہوتا ہے۔ سویڈش ہاتھ فارم میں کام کرتے ہوئے میں
 نے ایک زود حس بوڈھی عورت کو مساج دیا۔ مساج کے بعد اس نے مجھ سے پوچھا۔
 تمہاری انگلیوں سے اضافی چیز کیا نکل رہی تھی۔

فرق صرف یہ ہے کہ ایک خالص رکھی سیشن ایسے مساج سے زیادہ طاقتور ہوتا
 ہے جس کے ساتھ رکھی کا بہاؤ بھی جاری ہوتا ہے کیونکہ اس میں ہاتھ تمام وقت کے
 دوران جسم پر موجود رہتے ہیں۔

شفا بخشی پہلو کے ساتھ ایک اضافی سود مند بات یہ ہوتی ہے کہ رکھی کی
 پردارگی رکھنے والے انفرادی طرف سے مساج کے دوران مساج کرانے والے کے
 جسم میں حقیقی توانائی داخل نہیں ہوتی۔ وہ عام مساج کے برعکس اس حوالے سے محفوظ رہتا
 ہے۔ جب جسم رکھی کے دوران مربوط ہوتا ہے تو اس میں توانائی داخل ہوتی رہتی ہے اور
 کم تھکاوٹ اور زیادہ فرحت محسوس ہوتی ہے۔

رکھی اور دیگر شفا بخش دستور العمل

رکھی کا استعمال کسی بھی اور طریقہ علاج کے اخراج کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔
 اس ضمن میں کوئی باندھی یا ممانعت نہیں ہے۔ رکھی کا مطلب قوت حیات ہے اور یہ
 دستور العمل پوری طرح فطری ہے۔ آپ جو بھی طریقہ علاج اپنائیں گے یا جسمانی عمل
 کریں گے اس کے ساتھ رکھی کا عمل شفا پائی کو تیز کر دے گا۔

دنیا کا کوئی طریقہ علاج اس کی ضد یا اس کا مخالف نہیں۔ یہ آپ کے دائمی
 نظام کو فعال اور مؤثر بناتا ہے۔ جسمانی بیماریوں میں یہ انفرادی طور پر آپ کے جسم میں
 موجود نامنوال اور بحالی حس کی صلاحیت اور استعداد میں اضافہ کرتا ہے۔ دیگر طریقہ
 علاج کے ساتھ اس کا استعمال اور دیات کے مزاجت ختم کر کے شفا بخشی کے عمل کو فروغ دیتا
 ہے۔ اس کے ذریعے ہر ذی روح میں پائی جانے والی کائناتی توانائی یا قوت حیات اپنے
 توازن میں آجاتی ہے۔

جب آپ کوئی نئی پردارگی مل جاتی ہے تو پھر آپ کسی بھی عمل سے منہ پھین
 موزے سکتے۔ یہ آپ کے توانائی کے نظام کا حصہ ہے۔ میں درج ذیل طور میں اسکی عملیں
 پیش کروں گی جو بتاتی ہیں کہ کس طرح رکھی دیگر طریقہ ہائے علاج کوئی اور اضافی جہت
 دیتی ہے۔ روایتی اور طریقہ علاج کے ساتھ رکھی کا اخراج کا سبب معاون و

رنگینی ایگزینڈر ٹیکٹیکس اور کوروز:

ایگزینڈر ٹیکٹیکس ایک ایسا قسم ہے جس میں ہمیں اپنی عاقبتوں سے آگاہ ہونا سکھایا جاتا ہے اور بتایا جاتا ہے کہ ہم روزمرہ سرگرمیوں میں خود کو کیسے استعمال کرتے ہیں۔ ذہنی تعلیم و ہدایت کے ساتھ ساتھ ایگزینڈر ٹیکٹیکس اپنے ہاتھ استعمال کر کے شاکردوں کو سکھاتا ہے کہ وہ اپنی حرکات و سکنات کو کس طرح بہتر آہنگ اور بالے میں لٹکائے ہیں۔

کوروز میں جٹلا لوگوں کا علاج کرنے کے لیے رنگینی کا استعمال کرتے ہوئے میں ان کا ذہنی و جسمانی تناؤ دور کرتی ہوں جس سے بچوں کی انٹھن کی شکل اختیار کرنے ان کی کروکھڑیل ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ ان کی ریڑھ کے ہرے اپنے درست مقام سے ہٹ چکے ہوتے ہیں تو وہ بھی بچوں کی انٹھن ہونے پر اپنے درست مقام پر آ جاتے ہیں۔ عام طور پر بچے میں مسلسل دونوں تکہ رنگینی پیشین کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایک مرتبہ میں نے ایک بوڑھی آسٹریلین عورت کا علاج کیا۔ اس کی پوری عمر کسی ایسے فرد کے مساج کے بعد بیکڑی کا علاج ہی سمجھی جس نے اس کے بچوں کا کھچاؤ ختم کرنے کی کوشش کی تھی۔ اب وہ بالکل حرکت نہیں کر سکتی تھی جب تک کا علاج ہوا جو اسے تو اس کے ذہن میں خوف چھینے جاتا قدرتی بات ہے۔ چونکہ رنگینی میں مساج یا ورزش جیسے عمل کی ضرورت نہیں ہوتی چنانچہ مذکورہ خاتون کے معاملے میں انتہائی موزوں تھا۔ اس کی کروکھڑی کم پور ٹیکٹیکس اور قابل حرکت بنانے کے لیے مسلسل رنگینی علاج میں ایک ہیبت نگہ کیا گیا۔ اب وہ خاتون باقاعدگی سے نقل حرکت کر سکتی تھی انہماں کاراس نے خود بھی رنگینی سکھائی جس میں ہمیں متاثر ہونے والے افراد ذوق و مشق سے رنگینی برادری میں شامل ہونا چاہئے ہیں۔

کے کسے مسائل رنگینی سے دور کرنے میں ایک انجمن ہے کہ جن لوگوں کو کوروز دیا کر کے انٹھن کا مسئلہ ذہنی دہاؤ سے بچوں میں سمجھاؤ کی وجہ سے ہوتا ہے وہ بار بار رنگینی ماسٹر کے پاس آتے ہیں کیونکہ انہیں بار بار یہ حکایت پینا ہوجاتی ہے۔ مجھے ایک

عقل سلو عورت یاد ہے جس کی کراہ بار بار انٹھن میں جٹلا ہوجاتی تھی اور اسے میرے پاس آنا پڑتا تھا۔ مجھے حیرت ہوئی تھی کہ وہ اپنی کروکھڑی طرح بار بار خشک تھکتے ہاتھ لگتی ہے۔ میں نے ایک مرتبہ اسے کی پڑچلائے ہوئے دیکھا اور ساری بات میری سمجھ میں آئی۔ اسی چیز نے مجھے ایگزینڈر ٹیکٹیکس کی طرف متوجہ کیا۔ میں اس آپ اپنی عاقبتوں سے آگاہ ہوجاتے ہیں اور آپ کو معلوم ہوجاتا ہے کہ آپ کس طرح اپنے لیے مسائل پیدا کر لیتے ہیں۔

یہ درست ہے کہ جس طرح ایگزینڈر ٹیکٹیکس دکھاتا ہے اس طرح رنگینی کی سپردداری کوئی تہیہ نہیں پیدا کر سکتی۔ میرا تجربہ یہ ہے کہ صرف چھوٹے کی کوٹائی ہی اثر انداز ہوتی ہے۔ ایک دفعہ ایک ایگزینڈر ٹیکٹیکس نے مجھ سے پوچھا کہ میں جس اس کو مساج کر رہی تھی تو دوسری تو انائی کون تھی؟ اس لطیف فرق سے ہی تہیہ آسکتی ہے جو آپ کے ذہن پر اثر انداز ہو کر آپ کو اپنی عاقبتوں پر نظر ثانی کا موقعہ دیتا ہے۔

میں محسوس کرتی ہوں کہ رنگینی دھماکا تیز کرنے میں مدد کرتی ہے۔ اس حساسیت کو بھاتی ہے جو ایگزینڈر ٹیکٹیکس میں اہمیت رکھتی ہے۔ اگر آپ رنگینی سپردداری رکھتے ہیں تو یہ ماضی ناگاہ آپ کی ذات کا وہ حصہ بن جاتا ہے۔

رنگینی اور رنگینی کا رنگ:

رنگینی کا رنگ کچھ خصوصی دروشوں اور ذہنی ارتکاز کے مجموعہ کا نام ہے۔ یہ روانی چھیلی طریقت خراب سے خراب تر بنانے کے لیے تیار یوں کا علاج کرنے میں زندگی بھر ذہنی صحت اور خود شناسی کی اعلیٰ تر سطح حاصل کرنے کا ذریعہ ہے۔

رنگینی کا مطلب توانائی یا قوت حیات ہے جبکہ گانگ کا لفظ چھیلی زبان میں حقیقت کرنے یا ترقی دینے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ اس دستور العمل کے ذریعے لوگ اپنی قوت حیات کو توانا کرتے اور دراصلی نظام کو فعال بناتے ہیں۔

میرے نزدیک رنگینی اور رنگینی کا گانگ کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ دونوں قدیم اور شرقی دستور العمل ہیں۔ انہیں کسی استاد کے ذریعے سپردداری یا منتقلی کے ساتھ سکھایا جاتا ہے اور ان دونوں کی بنیاد ایک ہیجی روایت ہے۔ دونوں روحانی دستور العمل ہیں جن کا مقصد شفا بخشی اور انسان کے ہر پوسٹیق کا اطلاق ان پر ہوتا ہے۔

ان میں دو افرق جسمانی حرکات ہیں جو چکی گانگہ میں پائی جاتی ہیں۔ رہکی پرکیش میں معالج کھنٹوں تک مرینس کے جسم پر ہاتھ رکھے بیٹھا اور اسے توانائی مہیا کرنے کا ذریعہ بناتا ہے۔ جن لوگوں کو رہکی کی پردہداری حاصل ہوتی ہے وہ توانائی محسوس کرنے میں ماہر ہوتے ہیں۔ انہیں چکی گانگہ سمجھنا آسان ہوتا ہے۔

کئی مہاں ہیں ڈرکھی کرنا چاہتی ہیں کہ اپنے چکی گانگہ سائزنگ جڈی اور زیدی و گانگہ کے ساتھ چکی گانگہ کی مشق کے دوران میں سے لطیف توانائی کی اثر انگیزی کے بارے میں اپنی تعظیم کو گہرا کیا تو مجھے رہکی کی کارکردگی سمجھنے میں بہت مدد ملی۔

رہکی اور آکوچنگر:

چکی گانگہ کی طرح آکوچنگر کی جڑیں بھی چینی روایت اور طریقہ علاج میں پائی جاتی ہیں۔ اس میں مرینس کی کسی ذہنی و جسمانی ورزش کی ضرورت ہوتی ہے اور نہ ہی معالج کے ذہنی ارتکاز یا جسم پر مسلسل ہاتھ رکھنے کی۔ اس کی بجائے مرینس کے جسم کے مختلف مقامات پر سویاں کا رڈی جاتی ہیں تاکہ جس کی توانائی کی تکرار ہوگی یا راستوں کو صاف کر کے توانائی کا زیادہ روانہ یا اس کا توازن بحال کیا جائے۔

لوگ مجھ سے پوچھتے ہیں کہ جب میں رہکی جاتی ہوں تو مجھے ان مختلف طریقوں کو سمجھنے کی ضرورت یا خواہش کیوں ہے؟ میرا جواب یہ ہوتا ہے کہ رہکی کسی بھی طریقہ علاج یا روحانی دستور یا عمل سے متماثل نہیں۔ بلکہ اسے مختلف طریقہ ہائے علاج کے نتائج مؤثر اور چینی بنانے کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ متعدد طریقہ علاج کے اوجھور سے چن کر فہم کرتی ہے۔ دراصل رہکی جانتی ہی وجہی سے میں دوسرے طریقوں کے بارے میں آگاہی حاصل کر کے توانائی کی اثر انگیزی کے بارے میں مزید جاننا چاہتی ہوں۔ میں نے دیکھا ہے کہ یہ تمام معالجاتی طریقے اور روحانی نظام ایک دوسرے سے مربوط اور ایک دوسرے کی تکمیل کرتے ہیں۔

میں نے دیکھا ہے کہ آکوچنگر کا مادہ رکتھسویا نوعیت کے امراض میں تیزی سے شفا مہیا کر رہا ہے۔ رہکی کے ساتھ اس کا احتراز نہایت شادمانہ نتائج کی ضمانت میں جانتا

ہے۔ جب میں نے آکوچنگر علاج لینا شروع کیا تو اس وقت تک مجھے اس حقیقت کا اعزازہ نہیں تھا کہ ایک مرینس کی حیثیت سے سویوں کے ساتھ آپ آکوچنگرست کی توانائی بھی اپنے جسم میں موصول کرتے ہیں۔ اب زیادہ تجربے کے بعد میں نے محسوس کیا ہے کہ یہ نتیجہ توانائی کے پانچ چکر اگر آکوچنگرست رہکی کے لیے مرینس کے جسم پر اپنے ہاتھ رکھے اور اس کے ساتھ ساتھ مرینس بھی مرینس کے جسم میں لگے تو سویوں کے ذریعے مرینس کے جسم میں داخل ہونے والی توانائی زیادہ طاقتور اور تیز ہوگی۔

ایک دفعہ میں نے ایڈز کے دو مریضوں کو رہکی دی۔ انہی دنوں ایک اور معالج ان کے دائمی ٹھکانوں کو طاقتور بنانے کے لیے ان کا علاج آکوچنگر کے ذریعے کر رہا تھا۔ جب میں نے اپنے ہاتھ ان مریضوں کے پاؤں پر رکھے تو مجھے انتہائی عجیب سا احساس ابھرا۔ مجھے لگا کہ میرے ہاتھ توانائی کے کسی کلیف حلقہ میں اتر گئے ہیں جو پہلے سے وہاں پر موجود تھا۔ میرے دھکم دھسواتے ہاتھ کے رڈوں میں جھپٹائی ظفشار میں مبتلا ہیں۔ ان کو اپنی بیماری کی وجہ سے ملازمتوں سے نکال دیا گیا تھا۔ کچھ دنوں کے بعد میں ان کے جسموں میں رہکی کا تسکین بخش اثر غالب آتے ہوئے محسوس کیا۔ ایسا لگتا تھا کہ رڈوں کو دہراؤ ایک ہی وقت میں جاری ہیں۔

تین ادویات ہومیو پیتھی اور نباتات:

تین ادویات اور نباتات 38 مختلف تجزیوں پر مشتمل اور ہومیو پیتھک ادویات کی طرح تخلیق کردہ جو برہوتی ہیں۔ یہ 38 مختلف قسم کی حتمی جذباتی کیفیات پر ارتعاشی اثرات مرتب کرتی ہیں۔

میں نے جب پہلے پہل جذباتی مسائل سے دوچار متعدد افراد کا علاج شروع کیا تھا تو اپنے علاج کے دوران مریضوں کو مشورہ دیتی تھی کہ وہ تین ادویات کے قطرے بھی لیں تاکہ کبھی سے اچھے نتائج لیں۔ متعلقہ ادویات تجویز کرنا آسان ہوتا ہے کیونکہ آپ کو رہکی کے ذریعے علاج کرنے کے دوران ان کے مخصوص مسائل کا حل مل جاتا ہے۔ میں ایک رہکی معالج کو جانتی ہوں جو اپنے مریضوں کو ہومیو پیتھک معالجات

رکی (مہاتما بدھ کی شفا بخشی کا تذکرہ پر لیتے علاج)

سے کئی ادویات لینے کی عدایت کرتی تھی۔ اس کا کہنا تھا کہ اگر وہ بوہیت یعنی ایک عمدہ احتراز ہے۔ ملا جلا علاج کرنے میں ایک مسئلہ ہے کہ معالج کو پوری طرح معلوم ہونا چاہیے کہ کون سا علاج کیا اثرات مرتب کرتا ہے اور اگر یہ ضروری ہے تو احتراز میں کس وقت شامل کیا جانا چاہیے۔

بوہیت چٹنگ یا پانچ کی تجویز کردہ وہ ایک بڑی یا ہریز کو بذات خود رکھی معالج کو اپنے ہاتھ میں کچھ دیر تک بکڑے رہنا چاہیے تاکہ اس دوا یا ہرب میں رکی جذب ہو جائے اور اس کی اثر انگیزی میں اضافہ ہو جائے۔ کچھ رکی معالج تو رواجی طریقہ ہائے علاج کی ادویات کو بھی رکی دیتے ہیں تاکہ ان کے مضر سابقہ اہلیکلک کم سے کم ہو جائیں۔ کہ کنگز کو بھی رکی کے ذریعے طاقتور بنایا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے انہیں ہاتھوں میں رکھا اور ان پر ذہنی ارتکاز سے اثرات مرتب کرنا ضروری ہوتا ہے۔

رکی اور دیگر روایتی طبی علاج:

یہ بات بہت ضروری ہے کہ کھینگی علاج کی مدد لیتے ہوئے لوگوں کو روایتی علاج معالجے سے متوجہ دور رکھا جائے اور مذہبی انہیں روایتی علاج سے روکا جائے۔ یہ معاملہ ان کے اور ان کے ذاکر کے درمیان ہوتا ہے۔ رکی بعض اوقات معجزاتی نتائج پیدا کرتی ہے لیکن علاج کرنا ایسی بات نہیں جس کے بارے میں آپ معالج کی حیثیت سے کوئی وعدہ یا یقین دہانی کر سکیں۔ شفا بخشی کی شفا کرتا آپ کا فرض ہے شفا آپ کے ہاتھ میں نہیں ہے۔

اگر کوئی فرسوف کھینگی طریقوں پر عمل کرنا چاہتا ہے تو یہ اس کی خواہش ہے جس کو بدلنے کے آپ کو اختیار نہیں۔ یہ عام طور پر رکی سے قطع نظر کی اور سطوں پر ہونے والا کام ہوتا ہے لہذا مختلف مسائل میں تبدیلیاں جن میں درد شدید اور ذہنی کے روحانی پہلو پر توجہ اور یوگا یا جی کا گنگ بھی طریقے شامل ہیں۔ کھینگی معالجات کا احتراز بھی ضروری ہوتا ہے۔

روایتی ادویات کے ساتھ رکی کے استعمال میں کوئی نقصان نہیں ہوتا اس کی

رکی (مہاتما بدھ کی شفا بخشی کا تذکرہ پر لیتے علاج)

ایک مثال درج ذیل ہے۔

رکی اور یوگا پر تقریباً:

انہی عمر کے ابتدائی پچاس کے عشرہ ایک خاتون جین کو جنوری 1996ء میں گردن کے کنکری کی تشخیص کی گئی۔ چونکہ آپریشن کا آپریشن موجود نہیں تھا چنانچہ اسے ریلو تقریباً کے 30 سینٹوز سے زائد پروگرام بنایا گیا۔ علاج فروری کے آخر میں شروع ہوا ہفتہ وار میٹنگوں کے علاوہ جاری رہا۔

جڑی سے جین کے پچھ دو ستوں سے اسے ایک طریقہ علاج کے بارے میں بتایا جس کو رکی کہا جاتا ہے۔ اسے مشورہ دیا کہ وہ جس قدر جلد ممکن ہو انگلستان میں کوئی رکی معالج حاصل کرے۔ جین کے لیے رکی کے بارے میں معلومات حاصل کرنا ایک مسئلہ بن گیا۔ ایک سماجی کے ساتھ گفتگو کے دوران اچانک رکی کا ذکر آ گیا۔ اس نے بتایا کہ وہ رکی کا تذکرہ کبھی اور بھی نہ چکا ہے۔ انہوں نے فیصلہ کیا کہ ساؤتھ لندن نیشنل ہیلتھ سائنسز میں فن کیا جائے۔

مارچ کے وسط میں جین کو رکی ٹریٹمنٹ مفا شروع ہو گیا۔ اس وقت تک اسے ریلو تقریباً کے 18 سینٹوز کیے تھے لیکن ابھی تک اسے کوئی بہتری محسوس نہیں ہو رہی تھی۔ اس کی رکی معالج مینگی سے تجویز کیا کہ وہ رکی علاج کے ساتھ ساتھ کسی بوہیت پیٹھ سے بھی علاج شروع کرانے۔ جین کو رکی کے چار سینٹوز کیے تھے۔ اس کی بدولت اس کا اثر ان کی لیبول بلند ہو چکا تھا اور وہ روزانہ ہسپتال جانے کے قابل تھی۔ جین کو رکی یوگا پر لے جانے کے لیے اس کی جین میں رکی کے قابل برداشت بنا رکھا تھا۔ ابتدا میں صرف اس کی بیرونی جلد جلی تھی لیکن اب اندر تک گوشت جمل چکا تھا۔ اپریل میں جین نے انٹرن تقریباً کے لیے ہسپتال میں جانا شروع کر دیا۔ مینگی اب رکی دینے کے لیے جین کے کھر جانی تھی کیونکہ وہ بہت کمزور ہو چکی تھی۔ جین کی کمزور حالت کے پیش نظر مینگی سے تجویز کیا کہ وہ رکی کی سپرد داری لے لے تاکہ وہ روزانہ ساندھنا علاج خود کر سکے۔ کچھ دنوں بعد جین نے مجھ سے فرسٹ ڈگری رکی کی سپرد داری لے لی۔

اگرچہ چین خود کو دوزخ قرار دے رہی تھی لیکن اس نے بیٹے میں ایک سرچہ مکی سے بھی رکی سیشن لینا جاری رکھا۔ موسم گرما کے دوران آہستہ آہستہ چین کی کمزوری دور ہونے لگی اور رکی کی مدد سے اس کی چھٹی ہوئی جلد بھی مندر ہونے لگی۔ اب چین نے ساؤتھ لنڈن نچرل ہیلتھ سنٹر میں چچی گانگ کی کلاس میں بھی لینا شروع کر دیں۔

چین کو یقین ہے کہ ریڈ پوٹھرائی کے نقصان وہ اثرات سے تیزی کے ساتھ بحالی کی وجہ رکی ٹریٹ منٹ تھا۔ اس کا خیال ہے کہ رکی نے اس کے مٹانے اور انہوں کو بچانے والے کلینک نقصان سے بچایا لیکن کو اس بات میں بھی کوئی شہسوں نہیں ہوتا کہ اس کے نیوسرگی تحلیل اور ریڈ پوٹھرائی کے اثرات زائل کرنے میں صرف اور صرف رکی نے مدد دی ہے۔ آخری سیشن میں دیکھنے میں آیا کہ نیوسرگی کوئی نشان باقی نہیں ہے۔ چین کو رکی کا ایک اضافی فائدہ یہ ہوا کہ اس کا برسوں پرانا درد ہمیشہ کے لیے ختم ہو گیا۔

چین اب ذہنی اور جسمانی طور پر شادمانہ ہے۔

12

رکی ماسٹر کی تلاش

دسمبر 1980ء میں جب نکالا کا انتقال ہوا تو وہ اپنی پوتی فائیس لی فرمونڈ کو اپنا چاچا بننا چاہتی تھی۔

فائیس نے اپنی فرسٹ ڈگری رکی کی سپر وڈار ہاں بچپن میں ہی لے لی تھی اور اپنی وادی کو رکی ٹریٹ منٹ دیا کرتی تھی۔ 1979ء میں نکالے نے فائیس کو ماسٹر کی حیثیت سے پر وڈاری دی۔ فائیس نے متعدد سفر بھی کیے اور اپنی وادی سے ان کی زندگی کے آخری دو برسوں میں مستقبل کے کردار کے لیے بھر پور تربیت حاصل کی۔

1982ء کے موسم بہار میں نکالا کے اور سیشن 22 ماسٹر ہووانی میں اکتھے ہوئے تاکہ اپنی استاد کو خارج عقیدت چیلر کر سکیں اور اس خوف کے لیے سپاس گزار ہو سکیں جو اس کے ذریعے انہیں ملا تھا۔ یہ اجتماع نائے جڑ سے جڑ میں منعقد ہوا۔ نکالا کی راکھ اس بدھ مندر میں رکھی گئی جہاں وہ اپنی زندگی میں عبادت کیا کرتی تھی۔ اپنے اتحاد کا جو احساس انہیں اس موقع پر ملا اس نے انہیں سالانہ اجتماع کا تصور پیش کیا۔

1983ء میں اپنے اگلے اجتماع کے دوران رکی اتحاد تشکیل دیا گیا تاکہ یوسوئی سسٹم آف رکی میٹنگ کا تحفظ اور وقار برقرار رہے۔ اسی سالانہ اجتماع میں فائیس لی فرمونڈ کو رکی سلسلہ کی نگرین ماسٹر تسلیم کیا گیا۔ میکا یوسوئی چھ روزہ باباشیا اور

مرچو
لے مالک کل میرے والدین پر

ہوا اور کھانا کے بعد وہ اس روحانی سلسلے کی وارث اور جانشین بنائی گئی۔

کھانا کے بعد دنیا بھر میں رہی ایک دھماکے کی طرح پھٹ کر پھیل گئی ہے۔ بڑا فرق جو رہی میں اب اور کھانا کی زندگی کے دوران پایا جاتا تھا صرف یہ ہے کہ کھانا کے دور میں رہی ماسٹر کی سپرد داری صرف گریڈ ماسٹر دیتا تھا۔ اب سینکڑوں نئی ماسٹرز جن کو نئی برسوں کی پریکٹس حاصل ہووے دوسرے لوگوں کو تھرو ڈگری رہی کی سپرد داری دے سکتے ہیں۔ اسی ڈگری کے حامل کو رہی ماسٹر کہا جاتا ہے۔

اگر فرسٹ اور سینکڈ ڈگری رہی رہی اور کھانا میں سکھائی جاتی ہے۔ تاہم رہی ماسٹر بننا ایک لاکھ نم پراجیکٹ ہے۔ یہ عام طور پر ایک غیر مری پرنسپل کی شکل اختیار کر جاتا ہے جو کسی منتخب استاد کی زیر نگرانی مکمل ہوتا ہے۔ ماسٹر ڈگری کا امیدوار کئی سال تک رہی کی پریکٹس کرتا ہے تاکہ دوسرے لوگوں کو یہ دستور العمل سکھاسکے اور ان کی رہنمائی کر سکے۔

ذاتی تعبیر کا ایک عمل بھی رہی پریکٹس کے دوران وقوع پزیر ہوتا ہے۔ ایک رہی ماسٹر کو اس سے گزرنا پڑتا ہے یا پھر اس کام از کم اپنی خامیوں اور مسائل سے آگاہ ہونا ضروری ہوتا ہے۔ اگر ایک رہی ماسٹر چوٹی طرح تیار نہ ہو اور یہی سلسلہ ہم آہنگ نہ ہو تو اس کی طرف سے ذہنی سپرد داریاں اتنی ناقص تو ہیں ہوتی۔ جتنا اہتمام ہوتا جا ہے۔

رہی اتحادی رہی ماسٹر بننے کے ٹاڈک مرحلہ کے لیے رہنما خطوط مہیا کرتا ہے اور ایک ایسے معاون گروپ کا کردار ادا کرتے ہوئے پہلے سے موجود رہی ماسٹر کی مدد کرتا ہے۔ یہ گروپ صرف ایسے ارکان کو قبول کرتا ہے جو ان کی ہدایات پر چلتا اور پیشہ ورانہ معیار کو پیش نظر رکھتا ہے۔ اس معیار میں ضابطہ اخلاق اور شناخت کا بیان شامل ہے۔

دنیا بھر میں موجود سینکڑوں رہی ماسٹرز کی فرسٹ ہر سال رہی اتحادی طرف سے شائع ہوتی ہے۔ اس وقت اتحاد کے دو دفاتر ہیں۔ ان میں سے ایک ریاست ہائے متحدہ امریکہ میں اور دوسرا یورپ میں ہے۔

1. The REIKI Alliance
P.O.Box 41
Cataldo, Idaho 83810-1041
USA
Telephone: 1 208 - 682 - 3535
Fax: 1 208 - 682 - 4848
2. HONTHORST STRAAT # 40 11
1071 AM Amsterdam
Nether Lands
Telephone: + 31 (0) 294 290022
Fax: + 31 (0) 294 290931

زیانی اظہار کی قوت:

اپنا رہی ماسٹر تلاش کرنے کا روایتی طریقہ ہمیشہ سے زبانی اظہار رہا ہے۔ کھانا اشتهاروں اور شہمیری ہم کے خلاف تھیں۔ وہ سمجھتی تھیں کہ رہی کو بذات خود لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کرنا چاہیے۔ رہی میں یہ تصور بھی ہمیشہ سے پختہ ہے۔ ایک شخص کو رہی کا زبردست تجربہ ہوتا ہے تو وہ از خود دوسروں سے تذکرہ کرتا ہے۔ سننے والے اس سے استفادہ کرتے اور سپرد داری لینے پر بال ہوجاتے ہیں۔ آپ کسی کو بتا سکتے ہیں۔ اسے کی ضرورت نہیں۔ رہی اپنا مجموعہ آپ پیش کرتی ہے۔ آپ کسی کو بتا سکتے ہیں۔ اسے پیشکش کر سکتے ہیں۔ پیشکش قبول کرنا نہ کرنا کسی کی اپنی پسند اور صلاحیت پر ہے۔ خوشبو از خود پھیل جاتی ہے۔ آپ کا کام لوگوں کو اپنی طرف متوجہ کرنے کا ہے۔

میں نے اس کی بہت سی مثالیں دیکھی ہیں۔ اکثر اوقات پورا خاندان ایک ایک کر کے اتنا سپرد داری لیتا ہے۔ زبانی اظہار کی قوت کا ایک مظاہرہ میرے مشاہدہ میں شراب نوشی کے ایک مادی قردہ حوالے سے آیا۔ شراب کا یہ ریسائٹل ہیروز کے ایک کیلے میں زیادہ قوت گزارتا تھا۔ رہی کی بدولت اسے اس بری بات سے نجات مل گئی تو اسے فرسٹ ڈگری کی سپرد داری لے لی۔ اس کا تذکرہ اس نے کیلے میں کام کرنے

13

رہنکی کے روحانی اصول

والے لوگوں سے کیا۔ پھر وہ گاؤں کو بھی بتانے لگا۔ پھر سے مراد میں بہت سے لوگ راغب ہو گئے۔ ایک دہتر نے مجھ سے رہنکی سیکھی۔ پھر دہتر کی بہن نے بہروداری کی بھر اس کی ماں اور گرل فرینڈ یہاں تک کہ کہنے کے مالک نے بھی رہنکی برادری میں شمولیت حاصل کر لی۔ کہنے کے مالک کے بعد اس کی بیوی اور بیوی کے بھائی نے بہروداری لی۔ وہ اپنی تین سو بیویوں پر رہنکی کرنا چاہتا تھا۔ میں نے کئی اور ایسے لوگوں کو بہروداری دینا شروع کی جو شراب نوشی کی لت میں گرفتار تھے اور زیادہ وقت اس کہنے میں گزارتے تھے۔ یہ بات اتنی پھیلی کہ شہر کے ایک اور کہنے کا مالک بھی رہنکی سیکھنے کے لیے آ گیا۔ اس تجربے کے حوالے سے دلچسپ بات یہ تھی کہ یہ لوگ کھلی علاج میں دلچسپی نہیں رکھتے تھے اور کوئی تباہی دلائف سنا لے کر اپنا نہ پرتا رہتے تھے۔

رہنکی ماسٹر علاج کرنے کے میں نے آپ کو دو طریقے بتائے ہیں۔ پہلا رہنکی طریقہ ہے اور دوسرا اپنی زندگی کو اپنا بیچ تلاش کرنے میں کم کرتا ہے۔ آپ کو گفتگو کے ذریعے اس تک پہنچانا ہے۔ رہنکی علاج دینے والا شخص پرکیشتر بھی ہو سکتا ہے۔ آپ اس کے ذریعے ماہر تک پہنچ سکتے ہیں۔ دنیا میں کہیں بھی رہنکی سکھانے والوں کا اشتہار ریڈیو، ٹیلی ویژن یا اخبار میں آپ کو نظر نہیں آئے گا۔ یہ کچھ بھولنے کے ذریعے ہوتی ہے اور مستفیذ ہونے والے سے آگے بڑھاتے ہیں۔

رہنکی بہروداری نہ تو کتابوں سے پڑھا جا سکتی ہے اور نہ ٹیلی فون پر آپ کو رہنکی برادری کی شمولیت دی جا سکتی ہے۔ یہ سلسلہ قدیم اور مقدس ہے جو بالمشافہ بہروداری کے ذریعے قائم ہے اور قائم رہے گا۔



ڈاکٹر یسوی کی داستان حیات آپ کو یاد ہوگی۔ انہوں نے سب سے پہلے شفا بخش کام کا محور بنایا میں کدو گروں سے شروع کیا تھا۔ کدو گروں نے اپنی صحت یابی پر کسی قومیت کا اظہار نہیں کیا تھا۔ وہ اپنی زندگیوں بھی تبدیل نہیں کرنا چاہتے تھے۔ اس تجربے سے ڈاکٹر یسوی کے پانچ روحانی اصول برآمد ہوئے۔ جہی وہ رہنا مخلوط ہیں جو ہمیں بتاتے ہیں کہس طرح اپنی زندگی گزارنی چاہئے یہ ہماری صحت کے ساتھ ایک وسیع تر مفہوم میں وابستہ ہیں۔

’بظاہر یہ اصول آپ کو بہت سادہ نظر آئیں گے لیکن ان پر عمل کرنا ہمیشہ اتنا آسان نہیں ہوتا۔ ان پر غور کرتے رہا کریں۔
بس آج کے دن غصہ و برہمی کا مظاہرہ نہیں کرنا:

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ میں اپنا غصہ بادینا چاہیے۔ اس کا مطلب ہے کہ ہمیں اپنے جذبات کا اچھی طرح علم ہونا چاہیے اور کوشش کرنا چاہیے کہ ان کا اظہار بغیری اور مثبت انداز میں کریں۔ ہمیں اپنا غصہ ان افراد پر بھی نہیں نکالنا چاہیے جن کا اس سے کوئی تعلق نہیں۔

جن کی وجہ سے غصہ آئے ان پر بھی آتش نفاں بن کر پھٹ نہیں پڑتا چاہیے۔ اپنے غصہ کا اظہار جارحانہ انداز میں مت کریں۔ جب یہی آپ کو غصہ و عیش آئے۔ یہ رجحان اصول یاد کر لیں کہ مجھے آج کے دن اپنے غصہ و برہمی کا مظاہرہ نہیں کرنا۔ یہی اصول آپ اپنے ریمیوں اور طالب علموں کو بھی از سرکار لیتے ہیں۔

جب ہم شفا کا پیش شروع کرتے ہیں تو لوگوں کا باہوا بہت سا غصہ خارج ہو جاتا ہے۔ جب بھی جذبات کی شدت اور ہونے والے واقعہ کے درمیان نامناسب مقابلہ ہوتا ہے تو ہم جانتے ہیں کہ بہت سے غیر شعوری محسوسات اہل پذیرے ہیں۔

ہم جس قدر زیادہ اپنی حقیقی داخلی حالت کے ساتھ خود کو مربوط کرتے ہیں۔ اتنی ہی تیزی سے اپنے غصے کو ختم کرتے اور دوسرے منفی جذبات سے نجات پالیتے ہیں۔ جذبات کو دبانے کی بجائے انہیں محسوس کرنے میں کوئی برائی نہیں ہے۔ جذبات تو وہ توانائی ہوتے ہیں جو تحریک دیتی ہے۔ جب انہیں روک دیا جاتا ہے تو ہم اس کے نتیجہ میں بیمار بھی ہو سکتے ہیں۔

ہم آج کے دن پریشان نہیں ہونا:

پریشان ہونا کسی مسئلہ یا صورتحال سے لطفے میں مدد نہیں دیتا۔ یہ ہمارے جسم میں تازہ اور باؤ پیدا کرتا ہے۔ اگر ہم واقعی اس سے آگے ہو جائیں تو پریشان ہونے کو بری عادت سمجھ کر چھوڑ دیں۔

صرف آج کے دن ہم اس تجربہ کو آزمانے کی کوشش کر سکتے ہیں کہ یہ ہمارے ارد گرد موجود ہے۔ اگر ہم بہت زیادہ پریشان ہوں تو اس کا مطلب ہے کہ اپنے خدا سے اپنا تعلق توڑ رہے ہیں۔ ہمیں اس پر غور نہیں ہے کہ خدا سے تعلق برقرار رکھنے کا جو بھی ذریعہ اپناتے ہیں اسے اپنا نہیں مبادت کریں سراجہ کریں یاد رکھیں کہ میں لایا ہوں نہ ہوں۔ ماہوی پریشانی پیدا کرتی ہے۔ چریشان ہو کر یہ خواہی میں جلا ہو یا مزہ میں مسائل پیدا کرتا ہے۔ الوہی طاقت پر بھروسہ کریں اور اپنا مسئلہ حل کرنے کی کوشش کریں۔ خود کو یاد

رکھی (مہارتیادہ کی شفا بخشی کا قدیم طریقت علاج)

دلائل کم از کم آج کے دن میں نے پریشان نہیں ہونا اپنی مشکل سے لطفے سے راستہ سوچنا ہے۔

اپنے والدین اساتذہ اور بزرگوں کا احترام کرنا ہے:

ہم اپنے والدین اور اساتذہ سے زندگی گزارنے کا ذمہ سنبھالتے ہیں۔ ان سے تعلیم تربیت حاصل کرتے ہیں۔ جب ہم ان کا کلام اپنے اندر راتے یعنی ذہن نشین کرتے ہیں تو یہ ہمارا حصہ بن جاتا ہے چنانچہ اپنے والدین اور اساتذہ کا احترام کرنا دراصل اپنا احترام کرنا ہے۔

میرے والدین نے ہمیشہ میری مدد اور حمایت کی۔ بعض اوقات تو ایسی صورتحال میں کی کہ وہ سمجھ نہیں سکتے تھے کہ میں کیا کر رہی ہوں۔ میں اس کے لیے ہمیشہ ان کی کمون رہوں گی۔ اگر کچھ لوگ ہم اس بات سے اتفاق نہیں کرتے جو ان کے والدین نے کی تو اپنی باری پر وہ والدین کی حیثیت سے نشاندہ بن جاتے ہیں۔ اس لیے ہمیں اپنے والدین کی طرف مفاہمت اور ہمدردی کے ساتھ دیکھنا چاہیے۔ ان پر الزام دینے سے روکنا چاہیے اور وہیں خود کو پھنسا کر دیتا ہے۔

اپنے اساتذہ کے بارے میں سوچتے ہوئے میں احساس تشکر میں ڈوب جاتی ہوں۔ انہوں نے ہمیں جو تعلیم دی اس کو بلی نہیں دیا جاسکتا۔ میرے خیال میں ان کے احترام کا تقاضا ہے کہ ان کی تعلیمات پر عمل کرنے کی کوشش کی جائے۔

اپنی معاش و دیانت داری سے حاصل کریں:

ہمیں اپنی روزی جان کو طریقت سے کمانا چاہیے۔ اس طرح زندگی بسر کرنا چاہئیں کہ ہم اپنی ذات کے لیے سچے اور بااقتدار ہیں۔ اپنے اعمال کا پھل ہمیں چمکتا ہے کہ اپنی کوکوش ہم جو بولیں گے وہی کامیابی کے جواور اتوبوہی بات ہے جس طرح کی اخلاقیات کے ساتھ ہم اپنی زندگی گزارتے ہیں وہی ترجمہ ہم میں اس کے اثرات ہماری صحت پر پڑتے ہیں۔

دیانتداری صرف حقائق کو برقرار رکھنا نہیں۔ یہ اپنے گہرے جذبات و

اسماجے کا اجر کم کرنا اپنے اعتقادات پر عمل کرنا اور اپنے اندر کی خدائی طاقت.....
خمیر..... سے ہم آہنگ رہنا ہے۔

دیاننداری سے اپنی معاش حاصل کرنا نہ صرف آپ کو روحانی تسکین و طاقت
دیتا ہے بلکہ پوری معاشرت کو محفوظ دیتا اور دوسرے لوگوں کو زندہ رہنے کے مساوی حقوق
مہیا کرتا ہے۔ اس کے برعکس بددیانتی معاشرتی جانسور اور عدم مساوات کو جنم دیتی ہے۔
جس کو دنیا کی کوئی بھی اخلاقیات جائز اور پسندیدہ قرار نہیں دیتی۔ بددیانتی آپ کے جسم
میں خلقی توانائی پیدا کرتی اور انفرادی اور اجتماعی مسائل کو جنم دیتی ہے۔

ہر ذی روح کے لیے مومنیت کا اظہار کریں:

رہی میں ہم ہمیشہ ہر فریب منہ کا اختتام یہ کہتے ہوئے کرتے ہیں۔ آپ کا
شکر یہ آپ کا شکر یہ آپ کا شکر یہ۔ (جھینک پو جھینک پو)

یہ روحانی توانائی کے کام کو تسلیم کرنے کا اظہار ہوتا ہے۔ ہم تو محض ذریعہ
ہوتے ہیں۔ توانائی کی گرگاہ بنتے ہیں۔ ہم خود تو کچھ بھی نہیں کرتے۔ اس لیے کسی حسین
یا تنہید کی تمجائش ہی نہیں ہوتی۔

ہم سب اس توانائی کے ذریعے آج بھی منسوب ہیں۔ انسان جانور اور
پودے سب میں یہ توانائی دوڑ رہی ہے اور ایک دوسرے سے مربوط کرتی ہے۔ جب ہم
واقعتاً اس چیز کا ادراک کر لیں گے تو ہم زیادہ ہمدردی اور محبت کے ساتھ رہنا شروع
کروں گے جو ہماری موجودگی کا اصل بنیاد ہے۔

پودوں، جانوروں اور انسانوں کے لیے مومنیت کا رویہ رکھیں زندگی کی یہ تمام
شکلیں کرہ ارض کا تقیاز ہیں۔ دوسروں کے لیے نری اور محبت آپ کے اندر رشتہ توانائی
کو فروغ دیتی ہے اور آپ کی محبت کو بہتر بناتی ہے۔



مادی اور غیر مادی جسم

رہی یا قوت حیات کا نکاتی زندگی کی قوت اور تمام زندہ اشیاء کی صحت اور زندگی
کی بنیاد ہے۔ ہر ذی روح میں یہ موجود ہے۔ اس کی کمزوری سے صحت اور حجاج میں
تبدیلی آجاتی ہے۔ ذی روح کے ارد گرد جو مادی تو ہیں یعنی پتھریاں، غالب آجاتی ہیں۔
جسم سے اس کی رخصتی کا نام موت ہے۔ رہی جب جسم میں ہوتی ہے تو حوصلہ اور
انگلیں بلند ہوتی ہیں۔ قیوت کرہ ارض میں انگریں اور ج ذیل ذرائع سے حاصل ہوتی ہے۔

ہوا سورج کی روشنی مٹی پانی
خدا درخت اور پودے موسم

مستعدیہ بالا ذرائع جس قدر عناصر اور فطری ہوں گے رہی یا پیمان کی کوانٹی اور
حلقہ اثر زیادہ بہتر اور مزہر ہوں گے۔ ان ذرائع کے اثرات سے آپ روزمرہ زندگی میں
آگاہ ہوتے رہتے ہیں۔ جب ہم فطرت سے عملی طور پر ملتی ہوتے ہیں تو ہمیں اس کا
بھر پورا احساس ملتا ہے۔ مثلاً جب ہم روزانہ پانی دھوپ اور پہرہ سے مستفید ہوتے ہیں
کسی چٹان پر چڑھتے ہیں۔ ہوا کلاس محسوس کرتے ہیں تو اس قوی توانائی کو جذب کر رہے
ہوتے ہیں۔ تازہ ہمال اور سرسبز درخت ہمیں تسکین و توانائی مہیا کرتے ہیں۔ کیونکہ انہوں

نے قوت کے سحر سے مسلل توانائیاں افد کی ہوتی ہیں۔ جب آپ گرہوں کی شدید وجہ سے کسی نغمہ راہیہ پیدار کے پچھے آتے ہیں تو آرام و تسکین محسوس کرتے ہیں۔

کائناتی قوت ہمارے جسم میں "جان چکھ" یعنی سر کی چوٹی سے داخل ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ توانائی پیدا ہوتی طور پر ہمارے جسم میں موجود ہوتی ہے۔ لیکن اس میں کمی بیشی آتی رہتی ہے۔ ایک صحت مند جسم میں اس کا بہاؤ توانائی کی مخصوص گزرگاہوں کے ذریعے ہوتا ہے۔ ذہنی اور ذہنی رو سے اور زندگی گزارنے کا سلسلہ اس کے بہاؤ میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔ رنگی کا مخصوص عمل ان رکاوٹوں کو دور کرنے کے لیے قوت کا آزادانہ بہاؤ بحال کرتا ہے۔ لیکن یہ سب کچھ ہمارے جسم کے اندر ہی ہوتا ہے۔ جو ہمارا نظریہ آئے والا جسم ہے۔ جبکہ ہماری ذات کا ایک اور حصہ بھی ہے جو ہمیں نظر نہیں آتا۔ یہ حصہ ہمارے جسم کے اندر ہی ہے۔ اگر وہ گرد پایا جاتا ہے۔ یوں کچھ نہیں کہ ہمارے ذہنی جسم کے گرد ایک غول ہے جو ہم سے بیست اور چند انچ تک چڑھا یعنی پھیلا ہوا ہمیں مخلوق کرتا ہے۔ اسے جسم توانائی یا نیو پلاسٹک جسم یا پان کا جسم کہا جاتا ہے۔ ہمارے جسم کا یہ فیبرمیٹ حصہ ہماری صحت و صحت دہتی ہے اسے اس کے ممبروں کو دراز اور ادا کرتا ہے۔

یہ فیبرمیٹ جسم مفروضہ یا یاد دلائی تصور نہیں۔ آپ سے فیبرمیٹ نہیں الیٹنم مادی کہہ سکتے ہیں کیونکہ خصوصی طریقہ اختیار کرنے پر اسے ادنی آنکھوں سے دیکھا جاسکتا ہے۔ لیکن فوٹوگرافی (Karlian Photography) کے ذریعے اس کی تصویر اتاری جاسکتی ہے۔ سائنس دان تصدیق کر چکے ہیں کہ ہر جسم کے ارد گرد اس کا حفاظتی حلقہ ہوتا ہے۔ یہ حفاظتی حلقہ چھوٹا یا بڑا ہوتا ہے اور اسے کچھ کو جذب کرتا ہے۔

رنگی ماٹریز پر دور اور اس کے موقع پر ٹیکر کے دوران طالب علم کو اس فیبرمیٹ جسم سے متعارف کرانے اور رنگی دستور العمل میں اس کی افادیت سے اہمیت اور اس سے کام لینے کا طریقہ بتاتا ہے۔

قدیم یوگا کلچر میں اسے ایک علیحدہ اور مکمل بدنی علم کی حیثیت حاصل ہے۔ جو جس میں فیبرمیٹ جسم پر اثر انداز ہوتی ہے۔ وہی ہمارے مادی جسم پر بھی اثر انداز ہوتی

ہے۔ جب یہ جسم شناختی سے گزرتا ہے تو مادی جسم خود بخود صفحہ حاصل کر لیتا ہے۔ فیبرمیٹ جسم یا جسم توانائی ہمارے مادی جسم کو تالیوں (توانائی کی گزرگاہوں) اور پکڑوں (توانائی کے داخلی مراکز) کے ایک مرکب نظام کے ذریعے پرانا یا نیا مہیا کرتا ہے جس طرح ہمارا مادی جسم بڑے اور چھوٹے اعضا رکھتا ہے۔ اسی طرح فیبرمیٹ جسم تالیوں اور پکڑوں پر مشتمل اپنے اعضاء رکھتا ہے۔ یہ اعضا ہوا، دھوپ، مٹی، پانی اور سحر سے کائناتی قوت حاصل کرتا ہے۔ عام حالات میں یہ نظام خود کار ہے۔ لیکن نقص عمل یا خرابی پیدا ہونے پر کائناتی قوت، قوت حیات یا رنگی کا بہاؤ جسم میں بحال کرنے کے لیے رنگی دستور العمل کی ضرورت پڑتی ہے۔

رنگی کی مادی جسم میں تقسیم یا نیو پلاسٹک رابلیوں کے ذریعے ہوتی ہے۔ انہی رابلیوں کو ہندوستان میں تانیاں اور چین میں میریٹ کہا جاتا ہے۔ ہم اسے توانائی کی گزرگاہیں کہیں گے۔

قدیم یوگا کتب میں تقریباً 72000 تانیاں (پلاسٹک رابلیوں) کا ذکر ملتا ہے جس میں سے رنگی گزرتی اور تمام جسم میں تقسیم ہوتی ہے۔ تاہم ان 72000 تانیاں میں بڑی تانیاں صرف تین ہیں جو بقیہ تانیاں کو رنگی مہیا کرتی ہیں۔

- 1- افاضاتی: اسے قمری رابطہ کہا جاتا ہے۔ یہ ریزہ کی بڑی کے بائیں طرف نیچے مرکز توانائی (چکر) سے شروع ہو کر اوپر آتی ہوئی بائیں ہتھ سے ختم ہوتی ہے۔ قمری رابطہ جسم میں شعلک پیدا کرتا ہے۔
- 2- پینکالا ناٹاقی: اسے شمسی رابطہ کہتے ہیں۔ یہ تاڑی ریزہ کی بڑی کے دائیں جانب ہوتی ہے اور ذریعہ مرکز توانائی سے نکل کر دائیں ہتھ سے آ کر ختم ہوتی ہے۔ شمسی رابطہ صحت پیدا کرتا ہے۔
- 3- ششیا ناٹاقی: یہ مرکزی رابطہ ہے جو ذریعہ مرکز توانائی سے چھوٹا اور ریزہ کی بڑی کے درمیان سے چلتا ہوا اس کے آخری نقطے یعنی تاج چکر پر ختم ہوتا ہے۔

اور اچھا اور شہنائی کو آپ کی نظر کے عظیم کی طرح کیل صورت کر سکتے ہیں۔ اس کیل ستم میں ہر گھبراہٹ ہوتی ہیں۔

چینی طریقہ علاج آکوجنر اور آکوجنر میں تو انائی کا ہوا ہی کیل ستم کے مختلف مقامات پر سویا گیا اور ڈرا یا ڈال کر پھرے جاری کیا جاتا ہے۔ یہ منتخب مقامات مادی جسم کی سطح کے قریب ہوتے ہیں۔ مذکورہ طریقہ علاج کے ذریعے تو انائی کی گزرگاہوں یا پلاسٹک جھڑکی متافی کی جاتی ہے۔ تو انائی آزادی سے ہوا میں آ کر جسم میں اپنا توازن بحال کرتی ہے اور پھر ستم صحت مند ہو جاتا ہے۔

ہمارے مادی جسم کی بیرونی سطح پر بائیو پلاسٹک نہیں عمودا لگتی ہیں۔ انہیں صحت کی کہیں کہا جاتا ہے۔ ان لہروں کے مجموعہ صحت کا "ہالڈ" کہا جاتا ہے۔ آپ کو اندازہ ہو گیا ہوگا کہ یہ ہالڈ ہمارے مادی جسم کے گرد لپٹا ہوتا ہے۔ یہی ہمیں ماحول کے ہمارا ہالڈ یا بیو پلاسٹک مادہ (اور جراثیم) سے محفوظ رکھتا ہے۔ تو انائی یا رہی کی کسی سے ہمارا صحت کا ہالڈ کمزور ہوتا ہے اور پورا جسم نیکھن کی زد میں آ کر خطرے سے دوچار رہتا ہے۔ صحت کا ہالڈ کمزور ہونے پر بیرونی مادوں اور جراثیم کی مداخلت اور جسمانی زہروں کو خارج کرنے کی صلاحیتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ جب مادی جسم ہمارا ہوتا ہے تو کہیں فوٹو کرائی کے ذریعے صحت کے ہالڈ یا بیرونی جسم میں سورج ڈراڑیں اور گھرے کالے دیکھے آتے ہیں۔

مادی جسم غیر مری جسم اور ذہن کے درمیان سہ طرفہ رابطہ ہوتا ہے۔ خارجی عوامل مادی اور غیر مری جسم کے ذریعے ذہن پر اثر انداز ہوتے ہیں اور وقتی کیفیات ان دونوں جسموں کو متاثر کرتی ہیں۔ اس لیے بہتر زندگی صحت کے لیے بہتر ذہنی صحت کو ضروری قرار دیا جاتا ہے۔ ذہن اور جسم کے مل اور ذہنی مادی روزمرہ زندگی میں مداخلت طور پر دیکھے جاسکتے ہیں۔

کسی بھی شخص کے جسم میں خون پر وقت شریانوں اور وریدوں کے ذریعے گردش میں رہتا اور جہاں جہاں اس کی چینی ضرورت ہوتی ہے وہاں آتی مقدار میں پہنچتا رہتا ہے۔ جب اس کے ہواؤ میں رفتار یا مقدار کے حوالے سے کمی پیش آتی ہے تو ہمیں

مدخلت کی ضرورت پیش آ جاتی ہے۔ اسی طرح رہی ضرورت ہمارے جسم میں داخل ہوتی اور اسی گزرگاہوں کے ذریعے تقسیم ہوتی رہتی ہے۔ یہ ایک مقام پر ذخیرہ ہوتی رہتی ہے تو دوسرے مقام پر ارسال اور فروغ ہوتی رہتی ہے۔ اسے ہم تو انائی کی حرکت کہتے ہیں۔ تو انائی کے مختلف مراکز جسمانی ضرورتوں کے مطابق اس کی ترسیل کرتے ہیں۔ رکاوٹ پیدا ہونے پر ہمیں آکوجنرست یا رہی ماسٹر کی مدخلت کی ضرورت پیش آ جاتی ہے۔

تو انائی کے مراکز یا پیکروں کے افعال ہمارے مادی جسم کے گیٹوڈ کی طرح ہیں۔ مثلاً جب ہم خطرہ محسوس کرتے ہیں اور بھاگ جانا چاہتے ہیں تو درج ذیل پیکرا (یا مراکز تو انائی) متحرک اور فعال ہو کر ایک دوسرے سے تعاون کرتے ہیں تاکہ مطلوبہ اقدام ممکن ہو سکے۔

- 1- **سوادش تھنسا چکرا:** یہ پیکرا گردے کے پیکرا (سوادش) کے ایک ماتحت پیکرا جو تو انائی کا چھوٹا مرکز ہوتا ہے۔ اس کا تھک بھتی وقت متحرک ہو جاتا ہے۔ چنانچہ ایئر ریل ٹیبلٹ یا زیادہ مقدار میں ایئر ریل ٹیبلٹ پیدا کرنے پر فائل ہو جاتا ہے۔
- 2- **اجنسا چکرا:** اسے تیری آکٹھا پیکرا بھی کہتے ہیں۔ یہ متحرک ہو کر مایع کو ضرور عمل کرنے یعنی بائیو میکیل اور نیورونر اسمبلر کی پیدا کاش کا حکم دیتا ہے۔
- 3- **سوریا چکرا:** یہ پیکرا سوریا پیکس یا شہنشاہی یعنی جوف معدہ کے اعصاب کے مرکز کو فعال کرتا ہے۔ تاکہ جسم میں تو انائی کا اضافہ ہو۔ اس کے تحت خون میں شری مقدار بڑھادی جاتی ہے۔
- 4- **سویا ہارا چکرا:** اسے پیکرا بھی کہتے ہیں۔ یہ سوریا پیکرا سے مل کر مٹانے اور آکوجنرکرتا ہے تاکہ پیٹاب اور فضلہ سے نجات پا کر جسم پوری طرح ڈھونڈنے کے قابل ہو سکے۔ ایہرائی انسان کے دور میں

رگی (ہماتوبہ کی شناختی کا تہہ بہہ علاج)

فطرت کا یہ عمل پوری طرح وقوع پذیر ہوتا تھا۔ جدید انسان چونکہ ماضی بعید کے فطرتوں میں جٹا نہیں ہوتا چنانچہ یہ عمل سست ہو کر دب چکا ہے۔ تاہم اب بھی کمزور اعصاب لوگوں کا پیشاب خطرے کے سامنے خطا ہو جاتا ہے۔

5- **تسلی چکرا**؛ سورہ یہ چکرا کا یہ اہمیت چکرا کی (Spleen) سے تسلی رکھتا ہے۔ یہ جسم کی بیرونی تہہ میں خون کا بہاؤ کم کر دیتا ہے تاکہ رگنم آنے کی صورت میں خون کا اخراج کم سے کم ہو سکے۔

آپ نے چکروں یعنی مراکز تو انائی کے افعال کی ایک منجھک دیکھی۔ اگلے باب میں چکروں کی تفصیل اور وضاحت پیش کی جائے گی۔

15

چکرا (مراکز تو انائی)

چکرا منکرت کا لفظ ہے جس کے معنی ہیں پہلہ یا گول چیز جو گھوم سکتی ہو۔ یوگا لریچر میں چکرا انسانی بدن میں ایسے مقامات ہیں جو تو انائی کے مراکز ہیں اور اسے جسم کے مختلف حصوں میں گردش دینے کا فریضہ سرانجام دیتے ہیں۔ یہ چھوٹی بڑی ناڑیوں کے ذریعے قوت حیات یا رگی کو منتقل کرتے ہیں۔ بڑے چکروں کو آپ بڑے پورا نشین سمجھ لیں جہاں سے مختلف حصہ کو تو انائی قوت حیات یا رگی سلائی ہوتی ہے۔ چھوٹے چکروں کو سب آئینہ کہا جا سکتا ہے جو مقامی حصوں کو تو انائی مہیا کرتے ہیں۔ مثلاً سب آئینہ ہاتھ میں یعنی یعنی چکرا انگلیوں اور پنجوں میں پائے جاتے ہیں۔ اسی طرح چھوٹے آئینہ یا چکرا کہیں کہیں ہاتھوں، ٹانگوں، گردوں اور نعلی وغیرہ میں واقع ہوتے ہیں۔ ان سے منجھک ناڑیاں نکلنے کے نازکی جاسکتی ہیں جن میں تو انائی بہتی ہے۔

ہمارے جسم میں متعدد چھوٹے بڑے چکرا ہیں لیکن بڑے چکروں کی تعداد سات ہے۔ جو بڑھ کر ہڈی کے خورد میں پانچ بڑے اعصابی ملتے بناتے ہیں۔ یہ چکرا یا تو انائی کے مراکز راہیلے کا کام کرتے اور اونچی سطح سے تو انائی وصول کر کے تمام جسم میں تقسیم کرتے ہیں۔ بڑے چکروں سے تین بڑی ناڑیاں یعنی ادا چکلا اور سہما سہما روٹ ہوتی ہوتی آئیں میں بھی لگی ہیں۔ یہی ناڑیاں ان مراکز تو انائی کے ذخائر بناتی ہیں۔



مرچو

لے مالک کل میرے والدین پر

ان چکروں کا ایک اور اہم کام مادی جسم اور غیر مادی جسم کے درمیان عمل یا رابطہ بنانا ہے۔ دونوں اجسام میں برقی رو کی طرح تسکین نظر کرتے ہیں۔ اسی اتصال کی بدولت ہمیں یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ جسم اور ذہن ایک اور ہے اس طرح اثر انداز ہوتے ہیں۔

ہوتا ہے یہ کہ کوئی جذبہ یا احساس یا رد عمل پہلے مادی جسم میں ارتعاش پیدا کرتا ہے۔ پھر یہ لہریں غیر مادی جسم میں شریک جاتی ہیں۔ اس طرح ذہنی کیفیت پہلے مادی اور پھر غیر مادی جسم پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ چنانچہ مادی جسم میں پیدا ہونے والی نگاہ و ذہن پر اثر انداز ہو کر غیر مادی جسم کو بھی متاثر کرتی ہے۔ یہ دو طرفہ سلسلہ ذہنی اور جسمانی امراض کا سبب بنتا ہے۔

یہ چکر یا مینے عمداً گھومتے ہیں۔ پس مانہ شخصیت میں ان کی رفتار نسبتاً ست ہوتی ہے۔ ذہن اور صحت منہ شخصیت میں ان کی رفتار تیز ہونے کے ساتھ ساتھ یہ چمکدار اور روشن اجسام کی طرح ہوتے ہیں۔ گویا یہ چھوٹے چھوٹے سورج ہیں۔ یہ زیادہ قوت اور توانائی خارج کرتے ہیں۔ کسی کو روشوں میں یہ معنی اور نفع سے نڈاڑوں کی طرح ہوتے ہیں۔ گویا ایک روپے کے سکہ کے برابر چھوٹی چھوٹی تخت ڈکس ہیں جو کبھی کبھاری گھومتی ہیں ان کی جگہ بھی سکہ کی طرح کڑوا اور دوسم ہوتی ہے۔

چکروں کے سائز بھی مختلف ہوتے ہیں۔ پس مانہ شخصیت میں دو اونچے ڈایا میٹر جبکہ ترقی یافتہ شخصیت میں چھ اونچے ڈایا میٹر کے برابر ہوتے ہیں۔ یہ مادی جسم کی جلد سے تقریباً ایک چوتھائی اونچے اوگ ابھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ انہیں ناکارہ یا چھتے والے آلات سے دیکھا جائے تو غیر مادی جسم میں ایک عمل کھائے ہوئے بگولے کی طرح دکھائی دیتے ہیں۔ چھوٹے چکر ایک سے دو اونچے اوگ یعنی چکر ایک اونچے سے بھی کم قطر کے ہوتے ہیں۔ ضروری نہیں ہے کہ یہ چکر صرف غیر مادی جسم میں ہوں۔ یہ مادی جسم کے اندر بھی دھنٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ لہذا یوں ان چکروں میں اس طرح ہوتی ہیں گویا ساٹھ لکے پینسے کے تار ہیں۔

بڑے چکر تعداد میں سات اور مادی جسم کے بڑے ضروروں اور چھوٹوں کے چھیدہ نظام کی طرح ہوتے ہیں۔ غیر مادی جسم کے چکروں کے متبادل مادی جسم میں

گھینٹڑ ہوتے ہیں۔ جس طرح گھینٹڑ انسانی موت پر زیادہ فعال ہونے یا کم فعال ہونے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اسی طرح ہماری ذہنی اور روحانی کیفیت چکروں کو زیادہ فعال اور کم فعال بناتی ہے۔

اور اب بڑے چکروں کی انفرادی خصوصیات:

1- ہر چکر کا ایک رنگ ہوتا ہے جو اس کی تاثیر سے مطابقت رکھتا ہے۔ بعض اوقات ایک چکر بہت سے رنگوں کا مجموعہ ہوتا ہے۔ لیکن یہ رنگ مادی نہیں ہیں کہ انہیں مادی آنکھوں سے دیکھا جاسکے۔ یہ بیولائی رنگ ہیں جن کا ادراک توجہی تاثر میں ہی ممکن ہے۔

2- ہر چکر (ذہریں اور بالائی چکروں کے علاوہ) دو حصوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اگلا حصہ اور پچھلا حصہ۔ یہ حصے اپنے متبادل کی نمائندگی کرتے ہیں۔ چکر کے اگلے حصہ تک رسائی جسم کے سامنے سے اور پچھلے حصہ تک جسم کے عقبی حصہ سے ممکن ہوتی ہے۔ اسی طرح ہر چکر کے دو پہلو ہوتے ہیں۔

دایاں اور بائیں پہلو۔

3- ہماری ہر جسمانی اور ذہنی حرکت چکروں کی حساسیت اور عمل پندہ کی موثر کرتی ہے۔ جب چکر جسمانی یا ذہنی بد اعمالیوں کے نتیجہ میں غیر حساس یا جامد ہو جاتے ہیں تو مرکزی رابطہ یا سسٹم ناٹومی بند ہو جاتی ہے اور کائناتی اس کے ذریعے اوپر نہیں چڑھ سکتی۔ کائناتی مثبت توانائی کو کبھتے ہیں۔ اس کی وضاحت آئے گی۔

4- چکر بلکہ ہمارا عیاں یا سگ جسم ذہنی آلودگی یا مخصوص غلطی جذبہ سے بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ فہرہ خدا اور شہید پریشانیوں ان چکروں اور تمام باہر چھو چھو جسم کی طاقت و توانائی کو کم کر دیتے ہیں۔ انجام کار جسم پر ہم کی بنیادیں کا شکار ہو سکتا ہے۔ کبھی وجہ یہ کہ کوئی بھی شخص شہید یا ضرور اثراتی جھگڑے کے بعد خود کو بہت تھکا ہوا محسوس کرتا ہے۔ اسی طرح جسمانی

نیاری یا جسمانی چھت بھی پکروں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔

- 5- پکری گردش گلوبی کی طرف سے۔ یہ مشرق سے مغرب کی طرف گھومتا ہے۔ اعلیٰ درجہ کے پکری رفتار تیز اور کم درجہ کے پکری رفتارست ہوتی ہے۔ پکروں کے اندر پیدا ہونے والا ارتعاش ٹھوڈوں اور ان تمام اعضا کی کارکردگی پر اثر انداز ہوتا ہے جن سے ان کا رابطہ ہے۔ یوں مجموعی طور پر تمام جسم متاثر ہوتا ہے۔ جب پکروں کی کارکردگی معمول سے بہت جاتی ہے تو ان کی گھومتی رفتار اور رفتار کے نتیجہ میں ان کے اندر پیدا ہونے والے ارتعاش کی فریکوئنسی تبدیل ہو جاتی ہے اور مناسب نتائج نہیں دیتی۔
- 6- سورہ پکری کا اثر اعصابی نظام اور مادی دل پر بہت زیادہ پڑتا ہے۔ کیونکہ یہ سورہ پٹیکس اور دل کے پکری کے باطنعلی ہوتا ہے۔ دل کے مریض کے سورہ پکری میں خلل ہوتا ہے۔ دل اور سورہ پکری طرح مندرو ذیل پکری بھی باہمی تعلق کی وجہ سے اثر انداز ہوتے ہیں۔

- (i) گلے کا پکرا اور ہمارا پکری کا باہمی تعلق ہوتا ہے۔ یہ تعلقانی رانیہ گینڈی کی کارکردگی کو متاثر کرتے ہیں۔ نیاری کا علاج کرنے کے لیے ان پکریوں پر توجہ دی جانی ہے۔
- (ii) اچنا پکرو اور بھیڑ پکری کا باہمی تعلق نفعاتی و دہانی کیفیت سے ہوتا ہے۔ ان سے متعلقہ پکاریوں کے لیے راجھی پکروں کو معمول چلایا جاتا ہے۔

7- سورہ پکری جذبات ذہنی باؤ اور اعصابی تاؤ کے ضمن میں خاصا حساس ہوتا ہے۔ مثلاً آپ بہت زیادہ ہنسے پریشانی، جھلجتا اور مایوسی میں زیادہ عرضگیر ہیں تو سورہ پکری متاثر ہو کر کارکردگی کو کم کر دیتی ہے سبب بن جاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ سورہ پکری اور اس کے سامنے والے پکری کے ارد گرد کے علاقہ میں ریکی جلد ہو جائے۔ ابتدا میں صرف ہڈی باہمی یا اسہال کی

شکایت پیدا ہوتی ہے لیکن انجام کار اسر یا پتے کی نیاری غالب آ جاتی ہے۔ دوسری صورت میں دل بھیل جاتا ہے (Heart Enlargement) یا دل کی دیگر بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ بسیار غوری، ناقص غذا میں شٹا شراب اور چننا وغیرہ کی سورہ پکری کو متاثر کرتی ہیں۔

- 8- جس شخص کا غیر مادی جسمی توانائی جسم مضبوط ہو اسے ٹیکسٹیا، ماسٹس یا ماحولیاتی آلودگی سے باریوں کا خطرہ بہت کم ہوتا ہے کیونکہ غیر مادی جسم ہمارے مادی جسم کے ماحولیاتی نظام کو اس قابل بنائے رکھتا ہے کہ وہ اس طرح کے ہر دنیوی خطروں سے نشت سکے۔
- 9- کچھ پکری نفسیاتی توانائی کے مراکز ہوتے ہیں۔ ان پکروں کے فعال ہونے پر وہ جان اور بصیرت میں غیر معمولی اضافہ ہو جاتا ہے۔ مثلاً اچنا پکری کے فعال ہونے پر غیب دانی اور پیش بینی کی صلاحیت دیکھنے میں آتی ہے۔ ایسے لوگ درست ترین پیشبینی کو کیا کرتے ہیں۔ عقلی کا چھوٹا پکری خوب متحرک ہوتو لطیف احساسات اور فنون لطیفہ کا سیلان ہوتا ہے۔
- 10- غم، غم، اضطراب، زیادہ حساس ہونا، تکامل اور دیگر نفسیات کا استعمال سوا دھنسا پکری یا ہمارا پکری جلد ملکہ ختم کر دیتے ہیں۔
- 11- تہا کووشی ہنگامی اور چننا جلا ناوشوکی پکری یا گلے کے مرکز کو نقصان پہنچاتا ہے۔ اس کے نتیجہ میں پیدا ہونے والی بیماریوں سے محفوظ کا قضا ہوتا ہے کہ تہا کووشی، سوار کے استعمال سے پرہیز اور طبی اور خوش گفتاری سے کام لیا جائے۔
- 12- اگر کسی کی چننا یا راتی راتی تو اس کا مطلب ہے کہ اچنا پکری بہت جلد ماری ہے۔ اچنا پکری معمول کے مطابق متحرک ہوتو آ نکھیں ٹھیک راتی ہیں۔ ایسی آنکھوں سے سمیت اور ارتعاش جھلکتا ہے۔ معاف کر دینے کی عادت اپنانا چاہئے تو اس پکری کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ اضطراب کم ہو جاتا اور دوا اور خون درست رہتا ہے جو لوگ اپنے دشمنوں کو معاف کرنے کی

صلابت نہیں رکھتے ان کا یہ پتھر اپنی فعالیت کو پیشہ ہے۔ چنانچہ وہ ہائی بلڈ پریشر میں مبتلا ہوا جاتے ہیں۔

13- اجنا پتھر کا بھی حصہ منبسط اور رقبہ معتدل ہونا گہری نیند کا ذریعہ بنتا ہے۔ زیادہ تر محرک اجنا نیند میں غل ہوتا ہے۔

14- لوہا کرنے والوں نے اپنے استخوان یا دھاتوں میں ان پتھروں کا مشاہدہ کیا ہے۔ وہ بتاتے ہیں کہ یہ پتھر کنول کے پھولوں کی طرح ہوتے ہیں لیکن ان کے رنگ اور چروں کی تعداد مختلف ہوتی ہے۔ ہر پتھر میں چروں کی تعداد مخصوص اور متعلقہ نظام کے مطابق ہوتی ہے۔ مثلاً سوادھن پتھر کے چھ پتے ہوتے ہیں۔ یہ دل کی تالیوں کے نظام کی طرح ہوتا ہے جس میں چھ پتھروں کی طرح ہڈی شریان اور چھ وریدیں ہوتی ہیں۔

15- ہر پتھر کا ایک جنٹرمسز ہوتا ہے۔ (جنٹرمسز کی گیلروں پر مبنی) اگر ہم متعلقہ جنٹرمسز پر توجہ مرکوز کریں تو ہر پتھر کو آسانی سے بیدار یا فعال کر سکتے ہیں۔

پتھروں کی نمائندگی:

مالک کل میرے والدین پر رحم فرما..... آمین

سات بڑے پتھروں کی نمائندگی کرنے والے مقامات ہمارے ہاتھ پاؤں اور سر میں ہیں۔ جسم کے ان مقامات پر محسوس ہونے والی منہنی متعلقہ پتھر کی کیفیت متاثر ہوتی ہے۔ مثلاً دل کے دائیں پتھر میں کوئی رکاوٹ ہو تو دائیں ہاتھ کی چھٹلیا میں گرمی سناہٹ یا سن ہو جانے کی کیفیت پیدا ہوتی۔ جب پتھر معمول پر آ جاتا ہے تو ہمیں بخشنی سرسراہٹ محسوس ہوتی ہے کوئی ہاتھم کے کلبورے ان مقامات سے تھمرا رہے ہیں جو متعلقہ پتھر کی نمائندگی کرتے ہیں۔

عمل منکوس کے تحت جب لمبا عمدہ مقامات پر رکی کا وجود ختم کیا جاتا ہے یعنی توانائی بحال کی جاتی ہے تو پتھر صاف ہو جاتے اور معمول کے مطابق متحرک ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ ان سے وابستہ مسائل ختم ہو جاتے ہیں۔ پتھروں میں جمود یا رکاوٹ خود کو دوسرے مقامات میں بھی نمایاں کر سکتی ہے۔ مثلاً سوار پٹیکس یعنی سویدہ پتھر میں خرابی

ہمارے کھنڈوں اور کہنوں میں ظاہر ہوتی ہے۔ مولادھارا پتھر کا حطل ناک کی نوک پر محسوس کیا جاسکتا ہے۔ قدیم یوگا کے نصاب میں درج ہے کہ ناک کی نوک پر "گراہی کا" کرنے سے مولادھارا پتھر بیدار ہو جاتا ہے۔ اس کا تعلق دل کی شریانوں کی بخشی اور بندش سے ہوتا ہے۔



مرچو

عدم توازن کے مادی اسباب:

ہم مادی یعنی جسمانی سطح پر ایسے اسباب پیدا کر دیتے ہیں جن سے غیر مادی جسم کا صحت مند ذائقہ نخل سے دو چار ہو جاتا ہے۔ مثلاً:

- 1- معمولات زندگی میں سے ہر قاعدگی مثلاً سونے جانے اور کھانے پینے میں بے قاعدگی۔
- 2- زیادہ کھانا زیادہ سونا۔
- 3- چائے کافی تمباکو شراب اور نشانات کا استعمال۔
- 4- پائس نڈا نیت چکنائی اور شکر کا زیادہ استعمال۔
- 5- شہر میں صحت جو بہت زیادہ تھکاوٹ کا باعث ہے۔
- 6- جنسی افعال میں افراط و تفریط۔
- 7- زیادہ یوانا بے مقصد گومنا۔
- 8- فلفل پھوپھر کھنا (نشست و درخواست کا فلفل اعزاز)
- 9- فلفل اعزاز میں سانس لینا۔
- 10- آلودہ اور بے ضرر ماحول میں رہنا۔ شہر بے سردی گرمی اور صحت میں رہنا۔
- 11- لوگوں سے زیادہ سناں سلاپ جو ذہنی اور جسمانی تھکان کا سبب ہے۔
- 12- ادویات کا استعمال۔

مختصر یہ کہ کوئی بھی غیر معمولی جسم میں طاقت کے بہاؤ میں خلل پیدا کرتا ہے۔ جبکہ استعمال کے ساتھ رہنا اور سادہ طرز زندگی تو انائی کے ہوا اور دستور ان بہاؤ میں مددگار ہوتے ہیں اور مثبت طور پر پیدا کرتے ہیں۔ جب بھی جسمانی اعضاء یا نظام حسی افعال کے نتیجہ میں متاثر ہوتے ہیں ان سے تاڑیوں اور پیکروں میں تو انائی کا بہاؤ بھی متاثر ہوتا ہے۔

عدم توازن کے ذہنی اسباب:

مادی اسباب کی طرح ذہنی اسباب بھی تو انائی کے بہاؤ میں خلل اعزاز ہوتے

توانائی کا عدم توازن

توانائی کا عدم توازن تمام بیماریوں کی بڑ ہے۔ کسی بھی جسم کی بیماری چاہے یہ جسمانی ہو یا ذہنی و نفسیاتی یہ ہمارے اندر توانائی کے عدم توازن کا اظہار ہوتی ہے۔ قوت حیات یا ریکی کا تعلق بیکہ وقت جسم اور ذہن سے ہوتا ہے۔ یہ جسم اور ذہن دونوں کے درمیان رابطے کا کام کرتی ہے۔ پیکلے ڈگریوں چکا ہے کہ مادی جسم کس طرح غیر مادی جسم پر اثر اعزاز ہوتا ہے اور غیر مادی جسم کا اثر کس مادی جسم پر تاگر بڑ ہے۔

جسم میں ہونے والا کوئی بھی واقعہ ذہن پر اثر اعزاز ہوتا ہے اور پھر ذہن میں پیدا ہونے والی کیفیت مادی جسم کے ساتھ ساتھ غیر مادی جسم کو بھی اپنے حلقہ اثر میں لے لیتی ہے۔ جب جسم اور ذہن صحت مند انداز میں کام کر رہے ہوں تو قوت حیات ہر جگہ آسانی سے اور یکساں طور پر بہتی ہے۔ اس کو کبھی بھی رکاوٹ یا مزاحمت کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔ چنانچہ کوئی بیماری غالب نہیں آتی۔ تاہم جب جسم اور ذہن کو فلفل طور پر استعمال کیا جائے یا ناقص سوچ یا ناقص غذا کی وجہ سے غیر صحیح مندا دروش اختیار کر لیں زیادہ کام لیا جائے یا غیر معمولی مشقت سے گزارا جائے تو ہماری داخلی توانائی عدم توازن میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں طاقت یا توانائی کا ارتکاب ایک جگہ پر زیادہ اور دوسری جگہ پر کم ہو جاتا ہے۔ نتیجتاً جسم غیر صحت مندی یعنی بیماری کی کیفیت میں آ جاتا ہے۔

اور پکڑوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ توانائی کے بہاؤ میں غل ہونے اور پکڑوں پر مٹھی اثر ڈالنا وہ لایک مال کا نام "مٹھی سوچ" ہے۔

مٹھی سوچ:

سب سے پہلے یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ مٹھی سوچ کیوں ابھرتی ہے تو اس کا جواب ہے..... حقائق اور اشیا کو ایسا دیکھنا اور قبول نہ کرنا۔ جس قدر زیادہ فرق آپ کی سوچ یا تصور اور حقائق کے درمیان ہوگا آپ اسی قدر زیادہ تباہ و برباد پڑیں گی اور گھبراہٹ میں مبتلا ہوں گے۔ اس فرق کی وجہ سے جو زندگی کے حقائق اور ہماری خواہشات اور تصورات کے درمیان ہوتا ہے ہم خود کو دہاتے حقائق کو مسترد کرتے اور دنیا سے لڑنے رہتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں ہماری شخصیت منح اور ہماری نفسیات منتشر ہو جاتی ہے اور پھر ہم اپنی شخصیت کو متحج اور مکمل نہیں کر پاتے۔ ہماری شخصیت مستقیم ہو جاتی ہے۔ اس کا ایک حصہ ایک طرف دوسرا دوسری طرف اور تیسرا تیسری طرف جا رہا ہوتا ہے۔ ہم کوئی فیصلہ نہیں کر سکتے بلکہ ایسا فیصلہ کرنے کی جرأت نہیں رکھتے جو ظاہر ہمارے خلاف یا پسندیدہ نہیں ہوتا۔ یہ کیفیت تباہ اور تازہ حد توانائی کے بہاؤ کو تازہ نہیں رہنے دیتے۔ توانائی کی گزرگاہوں میں رکاوٹیں پیدا کر دیتے ہیں۔ لگا لگائیاں کی رو سے ان حالات میں ترقی شہور ترقی کرتا ہے اور نارا دک جبکہ لاشعور کو زبردست نقصان پہنچاتا ہے۔

خود کو ذاتی طور پر مرتب رکھنے کے لیے ہمیں سب سے پہلا کام یہ کرنا ہوگا کہ حقائق کو تسلیم کر لیں، وہ ہمیں پسند ہیں یا نہیں۔ محسوسات کو دبانے کی بجائے حالات و واقعات اور اشیا کو سمجھنے انہیں زندگی کا ناز پر حصہ قرار دے کر وسعت قلبی کا مظاہرہ کریں۔ ہمیں ہر حقیقت کو قبول کرنے اور شعور کا حصہ بنانے کی کوشش کرنا چاہیے۔ حالات کو قبول کرنا اور شعور کا حصہ بنانا ہماری شخصیت کو مکمل کرتا ہے۔ ہم داخلی انتشار اور تکلیف سے محفوظ رہتے ہیں۔ ہماری ذات میں مکمل اتحاد پیدا ہوتا ہے۔ دوسری صورت ہماری شخصیت کو کھینچتی اور ہمیں زیادہ تنگ کرتی ہے۔ اضطراب کی کیفیت پیدا کرتی ہے۔ آپ جو بچہ ذاتی سطح پر دباتے ہیں وہ آپ کی شخصیت کا حصہ نہیں بننا۔ وہ ہمارے لاشعور

میں رہتے ہوئے ہم سے جدا اور الٹی کرتا ہے۔ لیکن وہ خاموش نہیں رہتا بلکہ مسلسل اضطراب اور پریشانی کا سبب بنتا رہتا ہے۔ لیکن اگر ہم غماہت کرتے ہوئے آگے بڑھتے ہیں تو ہماری سوچ کے سبب ابھی تک متاثر پہلوؤں میں الحاق کا مکمل شروع ہو جاتا ہے اور اور ایمین اور خوشی کا سبب بنتا ہے۔

جب ہمارا شعور پوری طرح ترقی پا لیتا ہے تو ہم اس کی روشنی اور روشنی تو از ان کی کیفیت میں پہنچ جاتے ہیں یہاں سب کچھ سمجھا اور قبول کیا جاتا ہے۔ اگر شعور پوری طرح ترقی نہیں کرتا اور ادراک سے الحاق کرتا نہیں سیکھتا تو خود غرضی، خود پسندی، خود مانی سنگدلی ہماری شخصیت میں غالب آ جاتی ہے۔ دوسروں سے ہم دردی یا تعلق میں خاتمہ نہیں ختم کر سکتے اور بنا دیتا ہے۔ جس کا انجام ٹوٹ پھوٹ ہوتا ہے۔ لیکن جب شعور وسعت اختیار کرتا ہے۔ بچوں کو ان کے درست تاثر میں دیکھتا ہے۔ تو ہماری خود غرضی اور خود پسندی میں کمی آئے لگتی ہے۔ ہمیں دوسروں کا درد محسوس ہونے لگتا ہے۔ خود غرضی سے بے غرضی کی طرف چل پڑتے ہیں۔ دوسرے انسانوں سے ہماری نسبت تعلق ہمیں کا کٹائی توانائی یا قوت حیات سے مزید مربوط کرتا اور ہماری ذات میں اس کا بہاؤ ممکن بناتا ہے۔

جب ہماری شخصیت متحد اور مرکوز نہیں ہوتی تو یہ ہمارے رویوں سے مختلف انداز میں ظاہر ہوتی ہے۔ مثلاً:

- (الف) مٹھی جذبات: حصہ چڑچا رہیں ہے صبری عدم برداشت، ڈنڈ پریشانی، اعصابی کمزوری، کلر مندلی، نفرت، حسد، جلد بازی، مایوسی، افسردگی، ناامیدی، بے بسی کا احساس۔
- (ب) بے جا خواہشات اور بے بنیاد امیدیں۔
- (ج) نام شرف طاقت معاشرتی مقام، حکمرانی کی شہدہ طلب۔
- (د) لالچ، خود غرضی، انا پرستی۔
- (ر) غیر مستقل مزاجی، وقتی اعتبار، توجہ مرکوز نہ کرنا۔

اب سوال یہ ہوگا کہ یہ مثنوی وقتی اعمال ہمارے غیر مادی جسم یعنی جسم توانائی کو کیسے متاثر کرتے ہیں اور نتیجتاً ہمارا مادی جسم کیسے متاثر ہوتا ہے۔ اس کا جواب یہ ہے کہ مثنوی وقتی اعمال غیر مادی جسم میں پہلے پیدا کرتے ہیں۔ یہ پہلے مختلف مراکز توانائی پر پیدا ہوتی ہے۔ یہ مراکز توانائی مادی جسم کے مختلف گھینڈے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ گھینڈے کی مرکز میں انہوں نے بسٹ جانی ہیں جن اعضا کو مراکز توانائی یا پیکر حالات سمیٹا کرتے ہیں۔ گھینڈے کی رطوبتیں ان کو کوہر کرتی ہیں چنانچہ شرعی شروع ہوجاتی ہے۔

مراکز توانائی یا پیکر ان میں پہلے اس طرح اور کیا اثرات مادی جسم پر مرتب کرتی ہے۔

وقتی کیفیت	نتیجہ
1. سب سے محبت نہ کر سکتا	دل کا مراکز توانائی بند ہوجاتا ہے
2. اظہار نہ کر سکتا۔ مناسب طرح بول نہ سکتا	گلے کا پیکر متاثر ہوجاتا ہے
3. جنس زندگی	ہارا پیکر بند ہوجاتا ہے
4. نام و مسمیٰ شدہ خواہش اور حسد	سورہ پیکر متاثر ہوجاتا ہے
5. ہمدردی اور حقوق خدا سے انس	دل کا پیکر کھل جاتا ہے
6. ذوق خوف نہ محکم	روٹ پیکر بند ہوجاتا ہے۔ نظام انہدام متاثر ہوتا ہے۔
7. گناہ اور جرم کا شدید احساس	ہارا اور گلے کے پیکر متاثر ہوتے ہیں
8. چننا گالیاں دینا دوسروں کی عزت نہ کرنا	گلے کا پیکر متاثر ہوتا ہے۔
9. طبیی اور شرعی انگار	گلے کا پیکر کھل جانے کا
10. غیر مستقل حراشی	اجنا پیکر بند ہوجاتا ہے
11. بے پروا اور نامیدی کا احساس	دماغ کا ہاتھ پاؤں ہوجاتا ہے

12	شیدہ حساسیت، وقتی دباؤ اپنے اور دنیا	الرحمی جلدی ہار یا پراسا مثلہ انگریزا
13	کے درمیان رابطہ ٹک جانے کا احساس	خارش و خیرہ
14	معاف نہ کر سکتا	اجنا پیکر بند ہوجانا یا بلڈ پریشے
15	معاف کر دینا	اجنا پیکر کھل جاتا ہے
16	لاخی محرم	ہارا پیکر متاثر ہوجاتا ہے۔ نتیجتاً انہدام ہوجاتا ہے۔ گرد سے متاثر ہوتے ہیں
17	جاسریت، مثنوی	چپے اور گردے میں پتھریاں بن جاتی ہیں
18	شکر ہر ہما منصوبہ بندیاں کرتے رہتا	سواد شحمہ (ہاردار) پیکر نقصان پہنچتا ہے
19	ظہر ہوتا۔	مولادھارا پیکر کھل جاتا

توانائی کے عدم توازن کا تذکرہ رکی، بوگا اور آکوٹنگھ میں توانائی کی گزرگاہوں کے حوالے سے کیا جاتا ہے۔ یہ گزرگاہیں ہار، ادا، پنگلا اور سرشٹا ناڈیاں ریڈھ کی ہڈی کے دائیں بائیں اور مرکز میں بنی جاتی ہیں چنانچہ ان سے متعلقہ عدم توازن بھی جسم کے دائیں بائیں اور وسط میں پایا جاتا ہے۔

بائیں جانب کا عدم توازن:

ادا ناڈی یا قمری رابطہ ریڈھ کی ہڈی کے آخر میں بائیں جانب مولادھارا پیکر سے شروع ہو کر اجنا پیکر یعنی بائیں تنھے تک پہنچا ہوتا ہے۔ قمری رابطہ کے اوصاف میں ”جاموگوتا“ یعنی سابقہ واقعات کی یادداشت اور لاشعور شامل ہیں۔ یہ ہمیشہ بائیں کی یاد میں شعور میں لاتا ہے۔ جو لوگ بائیں ہاتھ سے کام کرتے ہیں ان میں ادا ناڈی زیادہ متحرک ہوتی ہے۔ ان میں دو لوگ بھی شامل ہوتے ہیں جو بائیں کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں۔ بہت زیادہ جذباتی ہوتے ہیں۔ تاریکی اور تنہائی پسند کرتے ہیں۔ لوگوں

سے زیادہ میل جمل سے گریز کرتے ہیں۔ اپنے اندر گرم سمہ رہتے ہیں۔ ایسے لوگ بائیں طرف کی پیاریوں میں زیادہ جلا ہوتے ہیں۔ عموماً کام چھڑنا خاموشی سے سب کچھ برداشت کرنے والے اور خود میں محدود مجہول ہو جاتے ہیں۔ انعام کا رخصلیا جاتے اور جنونیت میں جلا ہو جاتے ہیں۔

ایسے افراد کو چاہیے کہ وہ اپنے دماغ میں بازو کو زیادہ حرکت میں لائیں ہمیشہ دائیں ہاتھ کو زیادہ استعمال کریں۔ ہاتھ چپا رکھ کر جھنسا ہوتو دائیں ہاتھ کو بائیں ہاتھ پر رکھیں۔ دائیں ہاتھ سے سانس اٹھانے کے بعد بائیں ہاتھ سے سانس لینے کی مشق کیا کریں۔

دائیں جانب کا عدم توازن:

پگھلا نازی اور اس میں سے پھرتی ہوئی شامیں یعنی مشی رابطہ بڑھ کر پڑی کے دائیں جانب زہریں حصہ مولا دھارا سے شروع ہو کر اپنا پتھر کے دائیں حصہ یعنی دائیں ہتھکام پھیلا ہوتا ہے۔ یہ رابطہ ”کریٹکٹی“ کی نامائیدگی کرتا ہے۔ جن لوگوں میں مشی رابطہ زیادہ فعال ہوتا ہے وہ آنے والے واقعات کے بارے میں سوچنے، منصوبہ بندی اور اختلاطات کرتے ہیں۔ کریٹکٹی انہیں سوچنے کے ساتھ ساتھ عمل پر بھی تیار کرتی ہے۔

دائیں ہاتھ سے کام کرنے والے لوگوں میں مشی رابطہ متحرک ہوتا ہے۔ ان کی کریٹکٹی فعال ہوتو وہ اللہ سے پیش قدمی کرتے والے، بعض اوقات جارحیت پسند اور غلبہ پانے والے ہوتے ہیں۔ لوگوں کی دائیں جانب عدم توازن کی نگار ہو کر افراد میں جلا ہو جاتے تو یہ خشک طبع اور لطیف جذبات سے عاری ہو جاتے ہیں۔ یہ عدم توازن انہیں خود مرضی مادی کامیابیوں کا شعنی اور حسی بنادیتا ہے۔ اپنی ان کے ہاتھوں مجبور ہو کر وہ دوسروں کا استحصال کرنے اور انہیں بے وقوف بنانے میں مخصوص کرتے ہیں۔

دائیں جانب کا عدم توازن لوگوں کو دائیں پہلو کی پیاریوں میں جلا کرتا ہے۔ یہ لوگ سمجھتے ہیں کہ سب کچھ ان کی اپنی جلا کی اور صحت کا نتیجہ ہے۔ وہ دکھ کا تکانہ کی

مشیت کو مجہول جاتے ہیں۔

شہرہ جسامانی یا ذہنی مشقت ہمارے جذباتی پہلو (بائیں جانب) کو متلوغ کر سکتی ہے۔ چنانچہ ہمیں دائیں پہلو کی طرف منتقل ہونا پڑتا ہے تاکہ ہم شعور کی اعلیٰ سطح پر منتقل ہو جائیں یعنی منتقل بنی شروع کر سکیں۔

دائیں جانب کے عدم توازن کو دور کرنے کے لیے بائیں ہاتھ اور بائیں ہاتھ کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے۔ عمل شخص کی مشق میں بائیں ہاتھ سے سانس اٹھانے کے بعد بائیں ہاتھ سے سانس لینے کی مشق کرنا چاہیے۔

مرکز میں توازن:

جب دونوں رابطوں مشی و ذہنی میں توازن برقرار ہو تو ہمارا مرکز یا ”ستو گونا“ مستحکم ہوتا ہے۔ آپ کو معلوم ہو چکا ہے کہ مرکزی رابطہ یا سہما نازی بڑھ کر پڑی کے زہریں حصہ یعنی مولا دھارا پتھر سے شروع ہو کر مشی رابطہ یا سہما نازی بڑھ کر پڑی جاتی ہے۔ اس کی خصوصیت ستو گونا ہے۔ جن لوگوں میں مرکزی توازن ہوتا ہے وہ حقیقت پسند و نامہ حال میں رہتے والے۔ درجن خیال اور ستوازن شخصیت کے مالک ہوتے ہیں۔ یہ لوگ ذہنی ارتکاز کی صلاحیت سے زیادہ ہنکار ہوتے اور راستی اور پاک باؤں کی زندگی گزارتے ہیں۔



چکروں کی صفائی

رکھی میں اپنا علاج آپ کرنے کے لیے اور چکروں کو صاف کرنے کے لیے ضروری ہے کہ مریض اپنے تکلیف والے عضو پر اپنا دایاں ہاتھ رکھے اور بائیں ہاتھ اپنے بائیں کھٹے پر اس طرح رکھے کہ تھیلی اوپر کی طرف اور انگلیاں مٹھی ہوئی ہوں۔ یہ رکھی ماسٹر یہ عمل کرتے ہوئے اپنے دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے مختلف چکر کو گھومی کی سمت کلاک دائرہ گھماتے ہیں۔ یہ رکھی سائنس میں دایاں ہاتھ قوت بخشنے کے لیے اور بائیں ہاتھ قوت حاصل کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ تاہم چکر کی صفائی کا عمل اس بات پر منحصر ہوتا ہے کہ متاثرہ چکر کی طرف واقع ہے۔ یعنی دائیں جانب یا بائیں جانب سامنے یا جسم کے عقبی حصہ میں ہے۔ چنانچہ صفائی کے عمل میں معمولی سی تبدیلی کر لی جاتی ہے۔

چکر صاف کرنے کے لیے موم چق کا استعمال بھی کیا جاتا ہے۔ مثلاً بائیں ہاتھ کے چکر صاف کرنے کے لیے مٹھی کو موم چق کو بڑھ کر ہڈی کے بائیں طرف اوپر چے گردن میں لٹائی جاتی ہے۔ چکروں کو صاف کرنے کے کچھ اور طریقے بھی ہیں۔ مثلاً پاؤں کو نیم گرم مینین پانی میں ڈبونا۔ دائیں پہلو کے چکر کا علاج حور پر خنجر ہے۔ پانی میں پاؤں ڈالنے سے کیا جاتا ہے۔ سمندر کے پانی میں پاؤں ڈالنے سے سوز بے چکر اور دریا کے پانی میں پاؤں رکھنے سے ہارا چکر صاف ہو جاتا ہے۔ دھرتی کی آغوش

رکھی (مہارتا بودھی شفا بخشی کا تہذیبی طریقہ علاج)

165

میں جینٹنا زینن اٹھاساں پر نکلنے پاؤں چلانا مولادھارا چکر کو صاف کرنے میں مہم و معاون ثابت ہوتا ہے۔ بائیں ہاتھوں کو کول کر زمین پر رکھنا۔ دریا کے چیلنے پانی میں بائیں گرم مینین پانی میں ہاتھ ڈبوانے سے منجھی یعنی بہت چھوٹے چکروں کی صفائی ہو جاتی ہے۔

نمک میں منجھی قوت زائل کرنے کی خصوصی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ ارنگاز کا عمل مثلاً کسی نعلے پر اور ہاتھوں موم چق کے نیلے حصہ پر آنکھیں مرکوز کرنا ٹھکانا کھلانا ہے اور اس سے اپنا چکر بیدار ہو جاتا ہے۔ عام حالات میں بھی جب ہمارا ذہن کسی ایک بات کے مختلف پہلوؤں پر مروج رہا ہوتا ہے تو ہمارا اپنا چکر بیدار ہو جاتا ہے اور ہماری ذہنی صلاحیتیں متحرک ہو جاتی ہیں۔ اپنا چکر کو تھوہیت دینے کے لیے رکھی سب سے زیادہ مؤثر طریقہ کار ہے۔

یوگا سائنس میں ہر چکر کو متحرک کرنے کے لیے مخصوص منتر کا چاب کیا جاتا ہے۔ اس سائنس میں ہر چکر کی لطیف فریکوئنسی کو کسی منتر کی مخصوص فریکوئنسی سے ہم آہنگ کیا جاتا ہے۔ اس سے بارشکت پیدا ہوتی ہے جو چکر کو صاف کر دیتی ہے۔ لیکن ہمارا موضوع چونکہ یوگا میں رکھی ہے اس لیے ہم یوگا کی تفصیل میں نہیں جائیں گے۔

چکروں کو صحت مند بنانے کا ایک طبی طریقہ بھی ہے۔ یعنی چکروں کے خواص کو مشبوہ بنایا جائے۔ یعنی چکروں سے نسبت رکھنے والے اعمال کیے جائیں۔ ہم جانتے ہیں کہ جو چکر اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں انھیں اور مینٹی پر پٹائیوں کا جب بنتے ہیں۔ چکروں کو متحرک کرنے کا ایک سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ آنکھیں بند کر کے متعلقہ چکروں پر توجہ مرکوز کی جائے۔ آپ یہ تصور رکھتے ہیں کہ اس کے ذریعے ماس لے رہے ہیں۔ یہ تمام تر تفصیل کے چکروں اور نانیوں کو کیسے صاف کیا جاسکتا ہے یا ان کی کارکردگی کیسے بہتر بنائی جاسکتی ہے۔ جس اصل سے دی گئی ہے کہ قاری کو اندازہ ہو سکے کہ یہ غیر مرئی نظام کیسے کام کرتا ہے۔ لیکن ہمارا موضوع غیر مادی جسم کی رکھی کے ذریعے صفائی اور استعداد بڑھانا ہے اس لیے دائیں رکھی کی کارکردگی کی طرف آتے ہیں۔

رنگی ہم آہنگی:

رنگی ہم آہنگی تو انسانی مہیا کرنے کا ایک عمل ہے۔ یہ سب مخلوق اور تخلیقوں کے پیکروں کو فعال کرتا اور رنگی شفا بخشی کے فیصد و درجے سے تعلق قائم کرتا ہے۔ جو ہم آہنگی ہو گا سب بہتر چاہ کرے سہی یا جاتی ہے وہ رہ گیا رہی ما سطر مریش کے ہم آہنگی ہر ہاتھ کرد اور کائناتی توانائی کا ذریعہ بن کر پیدا کرتا ہے۔ رنگی ہم آہنگی کے دوران اور کچھ عرصہ بعد تک مریش کے جسم میں تہہ بلیاں پیدا ہوتی رہتی ہیں جو مریش کے جسمانی نظام کو فروغ دیتی ہیں چنانچہ ”رنگی“ کا بہاؤ بہتر ہو جاتا ہے۔ یہ تہہ بلیاں غیر مادی جسم کے پیکروں میں پیدا ہونے کے بعد مادی جسم میں وقوع پزیر ہوتی ہیں۔ اس کے نتیجہ میں جذباتی اخراج اور ذریعے مادوں کا نکالنا عمل میں آتا ہے۔

جب ہم رنگی شفا بخشی کے دوران اپنے جسم یا کسی دوسرے کے جسم پر ہاتھ رکھتے ہیں تو ہم بیحدیم انٹرو منٹ یعنی ذریعہ کا آلہ بن جاتے ہیں۔ آپ کے علم میں آ چکا ہے کہ رنگی ما سٹر ڈاکٹر یوسائی کے دریافت کردہ مضمون اور جامع فارمولہ کے مطابق طالب علم کو پرورداری دیتا ہے۔ یہ رنگی کارروائی طالب علم یعنی اس سلسلہ میں شامل ہونے والے نئے فرد کے جسم کو انسانی یعنی غیر مادی جسم کو طاقت بخشی ہے اور اسے اس کا قبل بنائی ہے کہ وہ آفاقی قوت حیات کے سرکٹ کا کنٹرول بن جاتا ہے۔ یہ عمل ٹیکہ اسی طرح ہوتا ہے جس طرح کسی یو یا یوٹیلیٹی میٹر کے سرکٹ سے ایک مخصوص فریکوئنسی مرتب ہو جاتی ہے اور یہیں سیکڑوں میں دوسری آلہ آواز اور تصویر مل جاتی ہے۔ رنگی ما سٹر بخشی قوت حیا روحانی سطح پر ہوگا، رنگی توانائی شگاریک سطح کو بھی اتنا اوجھا کر دیتی ہے۔ کائناتی قوت حیات ہمارے ارد گرد موجود ہوتی ہے۔ پرورداری کا عمل کائناتی قوت کے دائرے کو نیچوں کرتا ہے تا کہ ہم مناسب طریقے سے قوت حاصل کر سکیں۔ یہی ہم پرورداری یا ہم آہنگی شگاردے کا مقصد کو سنا جاتا ہے۔ یہاں قوت کے موصول (کنٹرول) اور قوت کے بہاؤ (کنٹرول) میں بہتر ہو سکے۔ ایسے افراد جو کہ پرورداری سے گزر رہے ہیں۔ رنگی کے ریلے کھلاتے ہیں اور خود کو اور دوسروں کو شفا یابی کے قابل بناتے ہیں۔

جوں جوں پرورداریاں ہمارے اجسام کو انسانی کی لہروں کی حرکت بوساحتی ہیں تو انسانی ہوشی ہے اور ہم خود کو برے ماحول اور واقعات کے با اثرات سے بہتر طور پر محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ قوت حیات کا بہاؤ ارادے اور جسمانی تقاضوں پر منحصر ہوتا ہے اور اگر قوت کی زبانی ادعا یا مسلسل توجہ کے بغیر جسم میں بہتی رہتی ہے۔ تاہم شعوری طور پر قوت حیات کے بہاؤ پر قبضہ دینے سے یہ بہاؤ زیادہ بہتر ارکان کے ساتھ ہوتا ہے۔ یہ بہاؤ ہمارے ارادے یا توجہ کی بدولت قوت وصول کرنے والے جسم کی طبیعی ضرورت کے مطابق ہو جاتا ہے۔

رنگی شفا بخشی کے بنیادی اصول:

- 1- **ریکی کبھی نقصان نہیں پہنچاتی:** کسی شخص کو ہرگز حسرت ہونے کی ضرورت نہیں کرنی ڈریہ سے کسی مریش کی شفا بخشی کی جائے نہیں۔ یہ ہمیشہ مددگار ہوتی اور کبھی نقصان نہیں پہنچاتی۔ یہاں تک کہ اگر مریش کا آخری وقت آچکا ہے تو اسے ہر لمحہ کسی اذیت کے بغیر طے کرنے میں مدد دیتی ہے۔
- 2- **ریکی جسم میں ہر جگہ پہنچتی ہے:** رنگی کا دخول جسم کے صرف اس حصہ میں نہیں ہوتا جہاں ہاتھ رکھا جاتا ہے۔ ہاتھ رکھنے کے مقام کے ساتھ ساتھ جسم کے دوسرے حصوں میں بھی پہنچتی ہے۔ یوں رنگی صرف اس حصہ کو علاج نہیں کرے گی۔ جہاں ہاتھ رکھے گئے ہوں گے۔ بلکہ ہر ایک جگہ پہنچے گی جہاں ضرورت ہوگی۔ مٹلا مریش کے سر پر ہاتھ رکھے جائیں گے تو رنگی مرکا علاج تو کرے گی ہی اس کے ساتھ ساتھ معدے تک بھی پہنچے گی۔ اسی طرح اگر ہاتھ مریش کے پاؤں پر ہیں تو پاؤں کا علاج تو ہوگا، رنگی معدے اور کونیک بھی پہنچتی رہے گی۔
- 3- **معالجہ کے فوق مضامین نہیں ہوتے:** رنگی سے علاج کرنے والے کی اپنی توانائیاں بھی کم نہیں ہوتیں۔ کیونکہ مریش کو شفا بخشی

رہی (مہارتا مدہ کی شفا بخشی کا قدیم طبی علاج)

معالج کی توانائی نہیں کر رہی ہوتی بلکہ یہ آفاقی دکا تانی قوت حیات کو رہی ہوئی ہے جو مریض تک معالج کے ذریعے پہنچی ہے۔ معالج کو صرف ایک مہل کا کام کرنا ہوتا ہے، بلکہ درحقیقت اس طرح علاج کرنے سے مریض اور دکا تانی قوت حیات کے مابین معالج کی قوت بھی ہوتی ہے۔

4- **ریسکی کا بسواؤ جیسمانی ضرورتوں کے مطابق ہونا** ہے: آپ ریکی کی تریبل میں نہی کر سکتے ہیں اور نہ زیادتی آپ صرف اپنے ہاتھوں یا ذہن کی مدد سے اس کا ارتکاز کرتے ہیں۔ ریکی خود اپنی فطری ذہانت رکھتی ہے جو فیصلہ کرتی ہے کہ جسم کے کس حصہ میں اور کتنی مقدار میں بہتا ہے۔ بہاؤ کو ہم کہیں کم یا زیادہ نہیں کر سکتے۔ یہ مختلف جسم کے تقاضوں کے مطابق رہے گا۔ معالج کا کاح صرف اتنا ہے کہ مطلقہ جسم پر ہاتھ رکھے اور خود بہ سکون رکھ کر ریکی کو اپنا کام کرنے دے۔

5- **ریسکی مصالحت اور مریض دونوں کے لیے یکساں طور پسر مہیند ہے:** ریکی کے ذریعے دونوں کا علاج کرنے کے علاوہ آپ اپنا علاج بھی کر سکتے ہیں۔ یہ آپ پر بھی اسی طور موثر ہے جس طرح دوسروں پر آپ اپنا علاج بھی موثر طریقے سے کر سکتے ہیں۔

6- **شفا بخشی مصالحت کا کام نہیں، وہ صرف ایک ذریعہ ہے:** ریکی کلچر میں یہ یقین کیا جاتا ہے کہ آپ اپنے معالج خود ہیں۔ معالج ایک صورت عمل سمجھتا ہے جس سے وہ اپنی صحت مندگی کو بھی بڑھا سکتا ہے۔ اگر آپ خود بیمار ہیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کا اپنا معالجاتی نظام درست نہیں۔ یہ آفاقی توانائی وصول نہیں کر رہا۔ معالج ایک مومن بن کر یہ درست کرتا ہے لیکن ذہن میں رہے کہ بالآخر یہ آپ ہیں جو اپنی یا دوسروں کی شفا بخشی کا ذریعہ بن رہے ہیں۔

7- **ریسکی کے بسواؤ کے لیے کسی مسننٹر کے چاہیے یا دھیان کی ضرورت نہیں ہوتی:** ریکی کی تریبل کی سنز

رہی (مہارتا مدہ کی شفا بخشی کا قدیم طبی علاج)

کے چاہ یا دھیان میں بیٹھے کے بغیر بھی ہوتی رہتی ہے۔ ریکی پر سرداری کے بعد صرف شفا بخشی نیت سے ہاتھوں کا مناسب مقام پر رکھنا ہی ریکی کے بہاؤ کے لیے کافی ہوتا ہے۔ جب آپ ریکی دے رہے ہوں تو کسی دوسرے شخص یا مریض سے بات چیت کر سکتے ہیں۔ ٹیلی ویژن دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن اگر اس دوران آپ کی توجہ اپنی عمل پر مرکوز رہے تو بہتر ہے تاکہ آپ بروقت ایک پائنت سے دوسرے پائنت پہ چلے جائیں۔

8- **ریسکی علاج کے دوران مہتمومناست:** ریکی شفا بخشی کے دوران مریض اور معالج مختلف قسم کے باطنی محسوسات سے گزرتے ہیں۔ مختلف کیفیات مریض کے بدن میں قوت کی حالت ظاہر کرتے ہیں۔ مثلاً معالج شفا بخشی کے دوران اپنے ہاتھوں میں حدت یا دہاو محسوس کرتا ہے۔ اس کا مطلب ہے کہ مریض کے جسم میں توانائی کی گزرا ہوا گہاں میں رکاوٹ ہے۔ اگر مریض سردی محسوس کرتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ مریض کے جسم سے منفی توانائی خارج ہو رہی ہے۔ جب مریض کو شفا بخشی کے عمل کے دوران دباؤ یا بھاری پن محسوس ہوتا ہے تو اس کا مطلب ہے کہ توانائی کا بہاؤ آزادانہ نہیں ہو رہا۔ توانائی دباؤ میں ہے۔ لیکن یہ کیفیت عارضی ہوتی ہے اور تھوڑی دیر کے بعد مریض نارمل ہو جاتا ہے۔

9- **ریسکی پوروں اور جانوروں کو بھی دق بخا سکتی ہے:** حیوانات اور نباتات میں بھی وہی قوت حیات دوڑ رہی ہے جو انسانوں کو زندگی اور صحت مندگی دیتی ہے۔ چنانچہ جانوروں اور پودوں کو بھی زندگی دیا جاسکتی ہے اور انہیں بھی انسانوں کی طرح شفا ہتی ہے۔

10- **ریسکی ہمسیشہ ذرہواست یا رضامندی پر ہی جساتی ہے:** ریکی کی تریبل انسانوں کو بڑھتی نہیں کی جاتی۔ انسان ہاتھ رکھوں، ہے اس کی ذہنی کیفیت اس کے پھر مادی جسم کو متاثر کرتی ہے۔ اگر غیر مادی جسم میں حاضرت ہوگی تو ریکی کی تریبل آزادانہ نہیں ہو

رہی (مہارتا مدح کی شفا بخشی کا ترجمہ بطریقہ علاج)

کے گی۔ عدم تجویزیت رہی کے بہاؤ میں حرام ہوتی ہے۔ سریش کو صفت
رہی دے کر محض ممنون نہ بنایا جائے بلکہ معالج اپنے وقت کا معاوضہ لے
چاہے یہ کتنا ہی معمولی کیوں نہ ہو۔

11- **معالج نسیانج** سے بے نیل از ہوتا ہے؛ شفا بخشی کے عمل کو
تاج سے مشروط نہیں کرنا چاہیے۔ معالج اس عمل میں صرف محبت اور اپنی
بہترین صلاحیت کے مطابق حصر لیتا ہے۔ وہ تاج کا مدار نہیں ہوتا اور
ذہنی ہو سکتا ہے کیونکہ تاج صرف اور صرف خدا کی منصوبہ سے منسلک
ہوتے ہیں۔ معالج کو محض ایک ذریعہ ہوتا ہے۔ شفا پائی کا انحصار کلی اور
عوامل پر ہوتا ہے جن میں سریش کی "قسمت یا کربا" بھی شامل ہے۔



18

رہی دینا

شفا بخشی یا رہی دینے کے لیے زیادہ تر مؤثر طریقہ براہ راست ہاتھ رکھنا
ہے۔ تاہم ہمارے جسم میں تین مقامات ایسے ہیں جہاں سے قوت کثرت کے ساتھ خارج
ہوتی ہے۔ ان میں ہاتھ پاؤں اور آنکھیں شامل ہیں۔ علاوہ ازیں سریش کو توانائی کی
ترسیل عمل محض کے ذریعے بھی کیا جا سکتی ہے۔ جب آنکھوں کے ذریعے توانائی منتقل کی
جاتی ہے تو سریش کے اس جسمانی مقام کو شہنی کی طرح توجہ کا مرکز بنایا جاتا ہے جس کا
علاج مقصود ہوتا ہے۔ لگا ہوں کے ارتکاز سے توانائی وہاں منتقل جاتی ہے۔ لیکن رہی میں
ہاتھوں کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے کیونکہ یہ زیادہ مؤثر ہونے کے علاوہ آسان ہوتا ہے۔
یہ طریقہ اپنے لیے اور دوسروں کے لیے آسانی سے کیا جا سکتا ہے۔

قوت حیات یا کائناتی توانائی اوپر سے ہمیں سریش تاج چکر سے پیشانی یعنی
تیسری آنکھ کے چکر گھلے کے چکر بدل کے چکر اور ہاتھوں تک پہنچتی ہے۔ ہر نقطہ پر دو
بڑے اہم چکر واقع ہیں۔ اگرچہ یہ چکر چھوٹے ہوتے ہیں لیکن بہت اہم ہیں۔ یہ ہاتھ ہی
کے چکر ہیں جن کے ذریعے سریش کو کائناتی قوت حیات مہیا کی جاتی ہے۔ دائیں اور
بائیں دونوں ہاتھوں کے چکر یکساں طور پر کائناتی توانائی جذب کرنے اور آگے منتقل
کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ہمارے ہاتھوں کی ہر انگلی میں بھی ایک منحنی چکر ہوتا ہے۔

مرچو
اے مالکِ گل میرے والدین پر

یہ چکر بھی تو اتنی جذب کرنے اور آگے ترسیل کرنے کی استعداد کے مالک ہوتے ہیں۔
 معالج یا رکی کا ماسرجب مریض کو رکی دینے کا ارادہ کرتا ہے تو اس کی ذہنی
 قوت (تھکے کے چکروں) کو بیدار اور فعال کر دیتی ہے۔ ہاتھوں میں رکی مرکز ہو جانے
 پر جب ہاتھ کسی مریض کے جسم پر رکھا جاتا ہے تو رکی کا بہاؤ جاری ہو جاتا ہے۔ یہ عمل اتنا
 خودکار ہے کہ آپ اس کے بارے میں بات کریں یا تصور کریں اور مریض کی خوشنودی
 شامل ہو تو یہ خود خود جاری ہو جاتی ہے۔ اگرچہ ہاتھ رکھتے ہی عمل شروع ہو جاتا ہے اور
 اس کے لیے ذہنی ارکان کی ضرورت نہیں ہوتی لیکن اگر آپ تو بہ منزلہ رکھیں تو زیادہ
 بہتر رہتا ہے۔ اس سے آپ کو اپنے محسوسات یا تھکے کے لمس کی کیفیت مثلاً گرم ہونا یا سرد
 ہونا سمجھنا بہت 'تھر تھرا بہت' مستثنیٰ اور مزہ کن بھی کیفیت کا علم ہو جاتا ہے۔ اس سے
 رکی ماسر کو اندازہ ہو جاتا ہے کہ بہاؤ آزادانہ طور پر جاری ہے یا نہیں اور کیا اس پوائنٹ
 یا پوزیشن پر ہی رکی دینے رہنا ضروری ہے یا نہیں۔

رکی دینے سے پہلے درج ذیل اقدامات آپ کے ہاتھوں کو پوری طرح تیار
 کر دیں گے۔

- 1- ہاتھوں کو صابن یا کون سے اچھی طرح دھو کر خشک کر لیں۔
- 2- پانچ سات مرتبہ تھپس بند کر کے کھولیں۔ پھر اپنے ہاتھوں کو معمولی سا جھکا
 دے کر پھڑ پھڑائیں اور ڈھیلا ڈھیلا یعنی Relax کر لیں۔ تازہ سے
 آزاد ہاتھوں میں تو اتنی کا بہاؤ زیادہ آزادانہ زیادہ لطیف اور زیادہ
 حساس ہو جاتا ہے۔
- 3- اپنے شہر کو اپنے ہاتھوں میں منتقل کریں۔ یعنی اپنے تصور کو روئے کار لاتے
 ہونے ہاتھوں کے چکروں کو فعال بنائیں۔ ہاتھوں کے چکروں کو متحرک
 کرنے سے کوئی بھی شخص لطیف تو اتنی کے ادراک کی صلاحیت حاصل کر لیتا
 ہے۔ اس عمل کو ہاتھوں کو حساس بنانا بھی کہتے ہیں۔ جب ہاتھ تیار ہو جائیں
 گے تو آپ تو اتنی کے بہاؤ کی حدت آسانی سے محسوس ہوگی۔

- 4- شفا بخشی کے دوران ان گھبروں اور انگوٹھے کو ایسا وہ حالت میں ایک دوسرے
 کے ساتھ رکھنا ضروری ہے۔ یہ تو اتنی کو بچھنے کے گا اور قوتوں کے زور دار
 بہاؤ کو ٹکن بنائے گا۔
- 5- ہاتھوں کو پیالے کی طرح نیم خریدہ رکھیں۔ اس طرح قوت کا ارتکاز زیادہ
 اور بہاؤ وارفتہ ہو جاتا ہے۔
- 6- رکی کے بعد ہاتھوں کو صابن لٹکول یا نمک کے پانی کے ساتھ چھٹی طرح
 دھو لیں۔ لٹکول اور نمک کا پانی یا تینے پلاسٹک آلودہ مادے کو لگ کرنے کی
 خصوصی صلاحیت رکھتے ہیں۔ دھونے کے بعد ہاتھوں کو دو تین مرتبہ جھک
 ضروری۔

شفا بخشی:

رکی کے ذریعے شفا بخشی کے لیے رکی کے ہانی ڈاکٹر میکا ڈیوسانی نے جسم پر
 31 پوائنٹ متعین کیے تھے۔ یہ 31 نکات بڑے اور چھوٹے چکروں کے متوازی پائے
 جاتے ہیں۔ ان نکات پر شفا بخشی سے قیام کی اور بالک ہو جاتی ہے۔ جسم کے
 بالائی حصوں میں 26 جبکہ نچلے حصوں میں 5 پوائنٹس ہوتے ہیں۔

خصوصی ہدایات:

- 1- ہر پوائنٹ پر اوسطاً تین منٹ تک "رکی" دی جائے۔ لیکن اگر وقت میں
 کی پیشگی بھی ہو جائے تو کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ البتہ جو مقامات بیمار ہیں
 وہاں زیادہ دیر تک رکی دینا ہوگی۔
- 2- رکی ہمیشہ پیشانی سے دینا شروع کریں اور باقی ہر حصہ دل جگڑ معصے
 سے ہوتے ہوئے ٹانگوں اور پاؤں کی طرف آتا جا ہے۔
- 3- کبھی کبھی سر کے اوپر (چوٹی یا چھتیا) اور ناف پر نہیں دینا چاہیے۔
 کیونکہ یہ تو اتنی داخل ہونے کے فطری مقامات ہیں۔
- 4- رکی دینے وقت آپ کے ہاتھوں کے انگوٹھے ان گھبروں کے ساتھ ہونا چاہئیں۔

- 5- اپنے ہاتھوں کو بیلے کی شکل میں منمنہ بند رکھیں۔
- 6- خواتین کو شفا بخشی اگر مرد رکی ماسٹر دے تو اپنے ہاتھ مزید جسم سے 2
- 13 اونچے دور رکھیں اگر رکی ماسٹر خاتون ہو تو خاتون سر میں جسم پر ہاتھ رکھ سکتی ہے۔ مرد میں گور کی دیتے ہوئے خاتون مبالغہ اپنے ہاتھ جسم سے فاصلہ پر رکھ سکتی ہے۔
- 7- رکی دینے کے وقت اگر مریض لیٹا ہوا ہو تو زیادہ بہتر ہے۔ لیکن اگر وہ لیٹنا نہ چاہے یا بے نیتسا ہو تو وہ بیٹھ کر رکھنے ہو کر رکھ لے سکتا ہے۔
- 8- مریض کو سامنے اور پشت پر دونوں طرف رکی دینا چاہیے۔ ایک تین کا یہ عمل مکمل ہونا چاہیے۔
- 9- رکی اختتام پر مشورہ دیا جاتا ہے کہ مریض اس طرح لینے کر دایاں ہاتھ بیٹے پر (دل کے چکر پر) اور بائیں ہاتھ اس کے برابر لیٹے چپے (ہارا چکر پر) رکھا جائے۔ یہ پوزیشن نہایت مفید ہوتی ہے۔ اس میں بائیں ہاتھ ہارا سے منحنی طاقت کے شعرا اور دایاں ہاتھ دل کو قوت مہیا کرنے کے ذرائع ہیں۔ اس کو رکی اس حالت میں سوجانے تو اسے گھمڑی لینا آتی ہے۔
- 10- رکی دیتے وقت علاج یا مریض کا پوچھنا نہیں ہونا چاہیے کہ علاج اور مریض کی ناکہیں تو انہی کے اوپر ہوں۔ اس طرح تو انہی کے بھاد میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔
- 11- دوسرے گور کی دینے کے بعد علاج اپنے ہاتھ صابن اگلوس یا نیکلین پانی سے ضرور دھو لے۔
- 12- اگر آپ اپنے جسم گور کی دینے کے لیے کسی حصہ پر ہاتھ رکھے یا چھونے میں تکلیف محسوس کرتے ہیں تو فاصلہ پر ہاتھ رکھ کر رکی کی لہریں ارسال کر سکتے ہیں۔ یہ عمل بھی اتنا ہی مؤثر ہوتا ہے جتنا چھو کر کیا جاتا ہے۔ جو حال ہاتھ جسم کے ساتھ حصہ کے جتنا قریب ہوگا اتنا ہی بہتر ہے۔
- 13- آپ کے علم میں آ چکا ہے کہ رکی میں علاج صرف چھو کر ہی نہیں کیا جاتا۔

- آپ اپنے ہاتھوں کو مریض کے جسم سے ایک اونچے سے چار اونچے دور تک رکھ سکتے ہیں۔ اس طرح رکی کی پہلے اورا (Aura) غیر مادی جسم پر اثر اٹھاتا ہوتی ہے اور مریض مادی جسم میں داخل ہوتی ہے۔ کچھ لوگ اس طریقہ کو ترجیح دیتے ہیں کیونکہ یہ بھی پہلے غیر مادی جسم میں داخل ہوتی ہے۔ البتہ اکثر افراد میں اور مختلف ہوتا ہے۔
- 14- دل کے چکر کو قوت بخشنے ہوئے دایاں ہاتھ بائیں ہاتھ کے نیچے ہونا چاہیے۔ دوسرے مقامات پر ہاتھوں کی پوزیشن کی کوئی پابندی نہیں اور آپ کی کسی بھی ہاتھ کو کسی بھی ترتیب میں رکھ سکتے ہیں۔
- 15- ممکن ہو تو رکی شفا بخشی کے عمل سے پہلے جسم تو انہی یعنی غیر مادی جسم کو صاف کر لیا جائے۔ (مفاتی کی تھیلیات آگے آئی کے)۔ اس طرح جسم زیادہ مقدار میں اور مکمل طور پر رکی قبول کرے گا۔
- 16- چھوٹے بچے گور کی دینے کے لیے گور میں رکھا جا سکتا ہے۔
- 17- رکی دینے کے لیے ہاتھوں کو الگ الگ یا ایک دوسرے کے اوپر رکھا جا سکتا ہے۔
- 18- خود کو یا دوسروں کو شفا بخشی کرتے ہوئے ارٹھ پری محسوس کریں۔ اپنے وجدان کو بروئے کار لائیں۔ احساسات آپ کو درست سمت میں رہنمائی کریں گے۔
- 19- اپنا علاج کرنا۔

پوزیشن	پوائنٹ/حصہ جسم
1- آگے	پوزیشن
	تھیلیوں کو آگھوں پر اس طرح رکھیں کہ اگھیاں پیشانی پر ہوں اور تھیلیوں کے پائے آگھوں پر ہوں۔ دایاں ہاتھ دائیں آگھ اور بائیں ہاتھ بائیں آگھ پر ہو۔

2-	کینٹیاں اور چیٹانی	اس پوائنٹ پر رنگی دینے کے لیے دونوں ہاتھ
3-	(اجنبائے تیسری آنکھ کا پتھر)	چیٹانی پر اس طرح رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں چیٹانی پر اور انھیں کھینچ پر ہوں۔ بائیں جانب دایاں ہاتھ چیٹانی کے دائیں حصہ پر اور بائیں بائیں حصہ پر۔
4-	کان	ہاتھوں کو اپنی اپنی طرف کے کانوں پر اس طرح رکھیں کہ ہتھیلیوں کے پالے کانوں پر اور انگلیاں سر کے عقبی حصہ کی طرف جاری ہوں۔
5-	عقبی سر	دونوں ہاتھ سر کے پیچھے ایک دوسرے کے اوپر رکھیں
6-	گلا	دونوں گلائوں کو مل کر دونوں ہاتھوں کے پالوں سے بائیں جانب اپنے اپنے پہلو پر سے ملے کو ڈھانپ لیں۔
7-	تھمبلیس گینڈ (صمیمی خورد)	کاربون (پستلی کی بڑی) پر دونوں طرف دونوں ہاتھ رکھ کر رنگی دیں۔
8-	دل (سانے کا حصہ) انا ہاتھ پتھر	دایاں ہاتھ بائیں ہاتھ کے نیچے یعنی دایاں ہاتھ جسم کو سر کر رہا ہوں۔ یہ پوائنٹ دونوں چھاتیوں کے درمیان ہوتا ہے۔
9-	سورہ پتھر (سور پتھیس کا سانے کا حصہ)	یہ پوائنٹ ناف سے اوپر اور پہلیوں کے پیچھے واقع ہے۔ ہاتھ اوپر نیچے ہوں گے۔
10-	جگر اور پتا	یہ پوائنٹ سورہ پتھر کے بائیں ساتھ دائیں جانب واقع ہوتا ہے۔ ہاتھ ایک دوسرے کے اوپر نیچے کیے جائیں گے۔
11-	بیچھڑے	پہلی کے اوپر رنگی دی جاتی ہے۔

12-	تلی اور لہبہ	یہ پوائنٹ سورہ پتھر سور پتھیس کے مین اوپر ہوتا ہے۔ یہاں بھی ہاتھ ایک دوسرے کے اوپر رکھے جاتے ہیں۔
13-	ہار پتھر	ہاتھ ناف کے نیچے رکھے جاتے ہیں۔
14-	رحم اور اعصابے تولید (شمول مردانہ اعصابے تولید)	انگوٹوں کے سنگم اور سین پر ہاتھ
15-	ران / رانیں	اگلے اور سیدھے لیٹ کر باہری باری رانوں پر ہاتھ رکھے جائیں۔
16-	گھٹنے	پوزیشن نمبر 15 کی طرح رنگی دی جائے۔
17-	پنڈلیاں	چت لیٹ کر ایک ٹانگ خمیدہ کریں اور گھٹنے پر دوسری ٹانگ کا ٹخنہ رکھ کر پنڈلیوں کو باہری باری رنگی دی جائے۔
18-	گھٹنے	پوزیشن نمبر 17 کے مطابق رنگی دیں۔
19-	پاؤں	آلتی بائیں پارے کر ٹھیس۔ ایک پاؤں کو دوسری ران پر رکھ کر پاؤں دونوں ہاتھوں سے تھامیں
20-	کندھے	دایاں ہاتھ بائیں کندھے پر اور بائیں ہاتھ دائیں کندھے پر رکھا جائے۔
21-	عقبی تھمبلیس	ہاتھ پستلی کی بڑی سے ذرا اونچا رکھا جاتا ہے۔
22-	دل کا عقبی حصہ	دایاں ہاتھ دل کے قریب پہلو پر رکھا جاتا ہے۔
23-	گردے	پیشے پر دونوں ہاتھ ناف کی سطح پر
24-	عقبی سور پتھیس	بیچھڑے دونوں ہاتھ پہلوؤں پر۔ انگلیوں کی سمت کر کے رکھے۔

رکی (مہاتا بہہ کی صفائشی کا قدرتی عملہ علاج)

178

25-	پارا پکڑ کا عتب	جسم کے عمومی حصہ پر ہاتھ ناف سے نیچے پینچ کر کیا لیت کر بھی یہ پوزیشن لی جاسکتی ہے۔
26-	روٹ پکڑ	ریزہ کی بڑی کی شرعات پر ہاتھ رکھے جائیں گے۔ آہستہ آہستہ مار کر پیٹنے سے یہ پوزیشن زیادہ آسان ہو جاتی ہے۔

دوسروں کو کی دینا:

پوائنٹ / حصہ / جسم	پوزیشن
1-	آنکھیں
	اپنے دونوں ہاتھ مریض کی پیشانی پر اس طرح رکھیں کہ انگوٹھے ایک دوسرے سے مس کر رہے ہوں۔ اگلیاں ہاک کے دونوں طرف اور مریض کی آنکھوں پر معالج کی ہتھیلیوں کے پائے لے ہوں۔ ہتھیلیوں کو آنکھوں یا پکوں کو نہیں چھونا چاہیے۔ اگر آپ کے ہاتھوں میں بیبہ آتا ہے تو آپ آنکھوں پر بیبہ پیچ کر رکھیں۔ آپ کی اگلیاں نرمی سے مریض کے رخدادوں پر ہونا چاہئیں۔
4-	کان
	مریض کے پیچھے پینچ کر پوزیشن نمبر 1 کی طرح رکی دینے کے لیے دونوں ہاتھوں کے پائے لے کر مریض کے کانوں پر رکھیں۔ آپ کی اگلیوں کا وزغ مریض کے پاؤں کی طرف ہو۔
5-	سر کا عمومی حصہ
	مریض کے سر کا پنے دونوں ہاتھوں میں اس طرح رکھیں کہ آپ آپس میں لے ہوئے ہوں اور اگلیاں اس کی گردن کو چھوری ہوں۔

رکی (مہاتا بہہ کی صفائشی کا قدرتی عملہ علاج)

179

6-	گلا	مریض کی ٹھوڑی کے نیچے اچھا پد اور ہاتھ رکھیں۔
7-	سانے کا پھینکس	پہلی پہ ہاتھ ایک کے اوپر دوسرا۔
12-10	جگر چٹائی اور لیہہ	اسے آہستہ آہستہ دینے والی پوزیشن
14-	رحم اور مردانہ اعضائے تولید	مریض تا گلیں کھینچ کر پیٹنے اور اس کی سیدھ سے چار اونچ کے فاصلے سے رکی دی جائے۔
15-16	رامیں	پہلے مریض کو پشت کے بل بنا کر اور پھر اوندھے منہ لیٹنے پر رکی دی جائے۔ چند گھنٹوں کے بعد اپنے ہاتھوں کی پوزیشن بدل سکتے ہیں۔
17-18	کھینچنے	پوزیشن نمبر 15 اور 16 کے مطابق رکی دیں۔

مختلف امراض:

مختلف امراض کے علاج کے لیے پوزیشن نمبر اور پوائنٹ دیئے گئے ہیں ان کی وضاحت سابقہ صفحات میں موجود ہے۔

مرض	مقام رکی	رکی پوزیشن
1- اعصابی بے قاعدگی	الف) پیشانی ب) آنکھیں	نمبر 3 1
2- پیچیدہ اعصابی بے قاعدگی	ج) پیشانی اور سر کا پچھلا حصہ د) کھینچنا	5 3 2
3- دردِ حقیقہ	جگر	10
4- آنکھوں کی تکالیف (موتی آنکھوں کی تھکاوٹ رنگوں میں تیز تر کر سکتا)	آنکھیں	1

رکی (مہتابہ کی شفا بخشی کا تہہ بہہ علاج)

4	کان	گلے کا سامنے کا
6	اور عقبی حصہ (گردن)	
21	عقبی ٹھیکس	
26	روٹ پکر (بڑھکا کریں حصہ)	

نوٹ: اس مرض کے اسباب میں ذہنی دباؤ یا آسودہ جذبات اور اظہار نہ کر سکتا ہے۔

26	روٹ پکر	6- بڑیوں اور بچوں کی تکالیف
8-22	دل کا پکر	7- دل کی بیماری شریاٹوں کے مسائل و صورتوں میں سینے کی گلٹیاں

نوٹ: دل کے دورہ میں دل کے عقبی پکر پر دایاں ہاتھ رکھنا اور جسم کے سامنے کے حصہ میں سورہ پکر پر ہایاں ہاتھ رکھنا فوری آرام دیتا ہے۔ یہ فوری طبی امداد کی بھی ایک صورت ہے۔ اس دوران سر پیش کو ہتھمال پہنچا دیا جائے۔

9-23	(الف) سورہ پکر	8- نظام انہشام میں بے تھکدگی
13	(ب) ہارا پکر	السر قش، پیش
13	(الف) ہارا پکر	9- ذیابیطس
12	(ب) قلی البلب	
10	(الف) جگر	10- چھانٹائیس برقان
	(ب) پتا	بچے کی پتھریاں

رکی (مہتابہ کی شفا بخشی کا تہہ بہہ علاج)

12	(الف) جگر	11- بخار، گلٹیاں، کھانسی زکام
9	(ب) سورہ پکر	
26	(ج) روٹ پکر	
	(د) تیسری آنکھ کا پکر	
3	سامنے اور عقب	
13-25	ہارا پکر عقبی + روٹ پکر	12- چھٹاب اور پچھانی کی تکالیف
25	(الف) ہارا پکر عقبی	13- کمر کے پچھلے حصہ کی تکالیف
13	(ب) ہارا پکر	ریڑھ کی ہڈی میں ڈسک کا سرک جانا

نوٹ: کمر کے پچھلے حصہ کی تکالیف کی بنیادی وجہ میں دباؤ اور آسودہ جذبات ہوتے ہیں۔

18	خفگی	14- عمومی عدم توازن، متلوج
10	پتا	مراجعی، فیصلے نہ کر سکتا
13-25	ہارا پکر عقبی - روٹ پکر	15- احساس جرم اور ذہنی اضطراب

نوٹ: ہارا پکر کمر کے جذبات اور احساسات جرم کا گڑھ ہے۔ جتنی سے دباؤ کے جذبات نہیں جھج ہو جاتے ہیں۔

26	(الف) روٹ پکر	16- خوف
16	(ب) گلٹیاں	
17	(ج) پتھریاں	
19	(د) پاؤں	

رنگی (مہاتما بھگت شیواجی کا نام پر لیتھ علاج)

182

17	خضر عدم برداشت، بھجان (الف) سور یہ چکر حصہ، نفرت، انا، غلبہ پانے کی خواہش، حکومت و اختیار کی شدید خواہش	9-23 22 13-25
18	شدید گھبراہٹ، نا اُمیدی، بے چارگی، اعضا کا تن ہو جانا اور اعضا کا تاج	22 7-21 18

نوٹ: ان شکایات کا سبب عموماً نا اُمیدی، بے چارگی اور بے بسی کا احساس ہوتا ہے۔ ہاتھ اور پاؤں دل کے مرکزی توسیع ہیں جو کہ محبت کے حصول اور تقسیم کی علامت ہے۔ ران ذاتی طاقت اور محرومی کی علامت ہوتی ہے۔ اسی لیے رانوں کو رنگی دینا ان کا علاج بن جاتا ہے۔

19	جھڑوں کا درد	روٹ چکر کھٹنے	26 16
20	الربئی، اجلی بیماری	(الف) تلی (ب) جگر (ج) روٹ چکر	12 10 26
21	پیشاب اور گردے کی بیماریاں	(الف) گردے (ب) روٹ چکر (ج) ہارا چکر + ہارا چکر قحقی	24 26 13-25
22	نشرو نما عدم توازن، عمومی طاقت اور برداشت میں کمی، تھکاوٹ اور کمزوری	(الف) روٹ چکر (ب) تلوے کا چکر	26 19

رنگی (مہاتما بھگت شیواجی کا نام پر لیتھ علاج)

183

20	کبوترے	23- کا دعویں میں درد
----	--------	----------------------

نوٹ: کدھوں کے عمومی درد اور گھٹے کا درد بھی نفسیاتی وجوہ رکھتے ہیں جو قحقی اور چنڈائی بو جھ برداشت نہ کر سکنے اور اپنی یاد دوسروں کی اشائی ذمہ داریاں سرانجام دینے سے پیدا ہوتی ہیں۔

24	پنڈلیوں میں اکڑن اور پھپھے	(الف) کھٹنے (ب) پنڈلیاں (ج) پاؤں (د) رانیں	6 17 19 18
----	----------------------------	---	---------------------

نوٹ: پٹھوں کی پٹھنوں اور پنڈلیوں میں اکڑن کی نفسیاتی وجہ تہذیبی کو قحقی طور پر قبول نہ کرنا اور زندگی میں آگے بڑھنے سے محذور رہتی ہوئی ہے۔

25	پنڈلفشار، رخنون (ہائی بلڈ پریشر)	(الف) سور یہ چکر آگے اور پیچھے (ب) ہارا چکر آگے + پیچھے (ج) گردے (د) روٹ چکر	9-23 13-25 24 26
26	بے خوابی (نیند نہ آنا)	(الف) دایاں ہاتھ دل کے سانے کے چکر پر اور بائیاں ہاتھ سانے کے ہارا چکر پر (ب) کان (ج) تیسری آنکھ (پیشانی)	8-23 4 3

21	الف) عقیقہ کھلس
20	ب) کندھے
6	ج) گھا

نوٹ: کر کے بالائی حصہ کی سختی اور غیر لچکدار ہونا عام طور پر جذباتی تاؤ کی آسودگی اور دیوبہ ہونے کی علامت ہے۔

28-دمہ	الف) سویرے پھر
22	ب) دل کا عقیقہ حصہ
6	ج) گھا

فاصلہ سے شفا بخشی:

شروع کے صفحات میں ذکر ہو چکا ہے کہ شفا بخشی کا عمل دور سے بھی ممکن ہے۔ اس میں قاصد کی قید نہیں۔ قوت حیات یا کائناتی توانائی نیم مادی ہوتی ہے۔ یعنی اس میں مادی اور نیم مادی دونوں قسم کے اجزا ہوتے ہیں۔ نیم مادی یا غیر مادی اجزا کو ذہنی ارتکاز سے بننے والی فریکوئنسی کے ذریعے ہم لاصحہ و فاصلے تک ارسال کر سکتے ہیں۔ کسی دور افتادہ مقام پر موجود مریض کو شفا بخش کرنے کے لیے پہلے آپ کو اسے اپنے ذہن کی آنکھ سے دیکھنا ہوگا۔ آپ مریض کا جس قدر واضح تصور کریں گے، توانائی کی تزیین اتنی اچھی طرح ہوگی۔ اگر آپ کسی کے جسم کے مخصوص حصہ کا علاج کرنا چاہتے ہیں تو اس حصے کا تصور کریں، جب آپ ہر سکون اور یکسو ہوتے ہیں تو تصور بہتر طور پر کر سکتے اور ذہنی ارتکاز کو کمزور بنا سکتے ہیں۔ بہتر یہ ہوتا ہے کہ آپ پہلے خود کو ہر سکون بنائیں اور توجہ مرکوز کرنے کے قابل بنانے کے لیے پہلے کسی اور غیر متعلقہ شے کا تصور کریں۔ کسی خوبصورت منظر کو ذہن میں لائیں یا اپنے سانس لینے کے عمل پر توجہ مرکوز کریں۔ کچھ دیر فرحت بخشی میوڈکیشن۔

مریض کا تصور کرنے کے بعد یہ تصور کریں کہ وہ میرے سامنے موجود ہے اور

آپ کے ہاتھوں سے اس کو توانائی مل رہی ہے۔ اس کے لیے آپ اپنا ہاتھ ہوا میں کھرا کر کے اپنے تصور کو مکمل کر سکتے ہیں۔ اپنے ہاتھ کو اسی طرح ایسا تھامیں کہ اس کی پشت آپ کی طرف اور ہاتھ کی پھلی سانس کے طرف ہو۔ بالکل اسی طرح جیسے ٹریفک کا سپاہی ٹریفک روکنے کے لیے اپنا ہاتھ عموداً اٹھا کر ٹریفک کی سمت میں پھیلا کر رکھتا ہے۔ آپ نے تصور کرنا ہے کہ مریض بھی اپنے مقام پر اسی کیفیت میں ہے جو آپ کی ہے۔ وہ ذہنی طور پر یہ کیوں قبول کرنے پر تیار ہے۔ اس تعلق کو قائم کرنے کے لیے ضروری ہے کہ مریض کو علم ہو کہ آپ ٹھیک کس وقت اسے ریکی دینا شروع کریں گے وہ اس وقت اپنی توجہ آپ کی طرف مبذول رکھے۔ ایسی صورت میں نتائج زیادہ بہتر نکلتے ہیں۔ دور افتادہ شفا بخشی کا فاصلہ سے علاج میں معالج کا ذہنی ارتکاز بہت ضروری ہے۔ سچ قرآنی یا باروا راست ہاتھ کے لمس سے علاج میں ضروری نہیں ہوتا۔ فاصلہ سے علاج میں کچھ لوگ مریض کی تصویر سامنے رکھ لیتے ہیں۔

مرچو
پر رحم فرما
آمین

رکی (مہاتما جی شفا بخشی کا قدرتی علاج)

جس سے کھانا کارہ ہو جاتا ہے ہیں چنانچہ ہم شہ قوت حیات کا بہاؤ وہاں پر منتقل ہو جاتا ہے۔

ب) قوت حیات کا ارتکاز: قطعاً کے عمل کے دوران آپ کے مشاہدہ میں بعض اوقات سر میں کے جسم کے ایسے حصے آتے ہیں جہاں آپ کی تحصیل حدت یا سٹی محسوس کرتی ہے۔ یہ کیفیت جسم کے اس حصہ میں مرکز قوت حیات کی نشاندہی ہے۔ حدت یا سٹی کا احساس اخراج کی وجہ سے ہوتا ہے۔ بیولائی جسم کے اس حصہ میں بھی بہاؤ رکاوٹ کا شکار ہوتا ہے۔ کچھ گروہ بعد یہ حصہ بنا رہا ہوتا ہے اور تازہ اور صحت مند توانائی یا قوت حیات آزادی سے گردش میں نہیں رہتی۔ یہاں بھی متعلقہ چکر میں نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

کھوکھلا پن جس قدر شدید یا اخراج جس قدر زیادہ ہو بیاری کی شدت اسی قدر زیادہ ہوتی ہے۔ دونوں صورتوں میں جسم میں یا بیو پلاسٹک مادہ کا تناسب بڑھ جاتا ہے۔

بیولائی جسم کا علاج: بیولائی جسم کی تطہیر و تفتیش کے دوران جو اس ی آپ کو توانائی کے اس خلاف میں کسی جگہ تہذیبی محسوس ہو تو وہاں اپنا ہاتھ اور پیچھے لہرا سے رہیں۔ آپ کو ستارہ حصہ کے جھیل اور شدت کا درست ترین اندازہ ہو جاتا ہے۔ یہ مادی جسم سے آگے کی بلندی یا چراتا پست ہو سکتا ہے کہ آپ کو جسم چھوڑنا پڑتا ہے۔

جب آپ ستارہ مقام کی درست ترین بلندی دریافت کریں تو اس جگہ اپنے دونوں ہاتھوں کو اکٹھا کریں اور رکی دینا شروع کریں۔ رکی بیولائی جسم کی اصلاح و شفا کرنے کی اور مادی جسم میں بیٹھے لگی اور پھر بیولائی جسم کے چکروں سے متعلقہ مادی جسم کے گینڈو یا اعضا اور نلیوں پر عمل شروع کر دے گی۔

رکی دینے کا عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ بیولائی جسم کو صحت یاب ہوتا یا رکی کے بہاؤ کو پکڑتا ہوا محسوس نہ کریں۔ اس کے بعد بیولائی جسم کی تطہیر و تفتیش دوبارہ کریں۔ تاکہ یقین ہو جائے کہ مکمل شفا یابی ہو چکی ہے۔ اگر جسم کے کسی اور

رکی (مہاتما جی شفا بخشی کا قدرتی علاج)

حصہ میں ابھی اس کی ضرورت ہے تو وہاں بھی رکی دی جا سکے۔ قطعاً کا عمل سر میں کے جسم پر چوڑائی اور لمبائی کے دونوں رخوں پر کریں۔ پچھلے یہ عمل سر میں کو پشت کے عمل اور پھر پیٹ کے بل انکار کریں۔ جہاں کو حدت توانائی کا ضرورت مند ہو وہاں رکی دیں یہاں تک کہ مادی جسم کے گرد لینے غیر مادی بیولائی جسم یا توانائی کے طلقہ کی شفا ہو جائے۔

ایسٹری بیولائی جسم کی تقطیع: تجلج و تفتیش کے اس عمل کو خود پر بھی آزما جا سکتا ہے۔ لیٹ جائیں اور اپنے سر سے لے کر ناف تک اپنا اٹنا ہاتھ رکھ کر طریقہ کے مطابق لہرائیں۔ اٹنے ہاتھ سے مراد وہ ہاتھ ہے جس کو آپ عام طور پر استعمال نہیں کرتے پھر بیٹھ جائیں لیکن ہاتھیں راز رہیں۔ اب باری باری دونوں ہاتھوں پر ہاتھ لہرائیں۔ جسم کے جس حصہ پر رکی یا سٹی محسوس ہو وہاں دونوں ہاتھ لگ کر رکی دینے کا عمل کریں لیکن اپنی قطعاً اور علاج کے بعد اس بات کی تفتیش کریں کہ توانائی میں یہ نقص کیوں پیدا ہوا۔ اسے طے زدگی پر غور کریں کہ مانی پینے کا جائزہ لیں اور ذاتی مسائل کو دیکھنے کی کوشش کریں۔ جو مانی ہوتی ہے ہر پہلو پر توجہ مرکوز کریں۔

بیولائی جسم کی صفائی

غیر مادی جسم کی صفائی کا مطلب کاٹوں کو دور کرنا ہے۔ رکی کا Sweeping عمل سے دور کی جاتی ہیں۔ اس کے فوائد درج ذیل ہیں:

- 1- یہ تیار اور نچھدا یا پلاسٹک مادہ کو جسم توانائی یا بیولائی جسم سے نکال دیتا ہے۔ بندرا سے عمل جاتی ہیں۔ توانائی کا بہاؤ دینا یا حصول کی طرف جاری ہوتا ہے۔
- 2- توانائی کا ارتکاز کسی ایک حصہ میں برقرار نہیں رہتا بلکہ تمام جسم کو یکساں رد عمل ہوتا ہے۔ تقسیم کا نظام درست ہو جاتا ہے۔
- 3- بیولائی جسم کے وہ سورج بند ہو جاتے ہیں جن میں سے توانائی کا اخراج ہوتا ہے۔

رنگی (ہماتوہد کی صفائشی کا قدرتی طرہ علاج)

4۔ صحت کی لہریں درست ترین اور مضبوط ہوجاتی ہیں۔ مضبوط صحت انگلیں کے خلاف مزاحمت کرتی اور حفاظتی ڈھال بن جاتی ہے۔

Sweeping کے لیے ہاتھ پودے پزیشنوں میں رکھے جاسکتے ہیں مثلاً گولائی یعنی نیم خمیدہ حالت میں رکھے سے پیار پلاسٹک مادہ خارج کرنے میں مدد ملتی ہے۔ دوسری پوزیشن کلی انگلیاں ہیں۔ اس پوزیشن سے صحت کی لہریں درست ہوجاتی ہیں۔ ان کی درستی صحت کو مضبوط بنانے میں مدد دیتی ہے۔

Sweeping کی دو اقسام ہیں۔ یعنی عمومی صفائی اور مقامی صفائی جب تمام تر پوزیٹائی جسم کی صفائی کی جاتی ہے تو اسے عمومی صفائی کہا جاتا ہے لیکن جب مخصوص حصوں اور اعضا کی صفائی کی جاتی ہے تو اسے مقامی صفائی کہتے ہیں۔

مقامی صفائی کا طریقہ: اپنے ہاتھ متاثرہ حصہ پر رکھیں۔ اپنی توجہ پوری طرح مرکز کر کے اور ہاتھوں کو پیالہ کی شکل میں لاکر پیار پلاسٹک مادہ کو تیزی سے آگے پیچھے حرکت دے کر ہا ہتھک دیں اور اپنے ہاتھوں کو فوراً کسی برتن میں رکھیں لیکن پانی میں ڈبو دیں۔ یہ عمل متعدد مرتبہ کریں۔ اس عمل سے سردی بھی مقامی کاٹیف دور کرنے میں بہت مدد ملتی ہے۔

عمومی صفائی کا طریقہ: کان: یہ اوپر سے نیچے کی طرف یعنی سر سے پاؤں کی طرف آنے کا ایک سلسلہ ہے۔ سر سے شروع کریں۔ مریض کے جسم سے ہاتھ کا فاصلہ 2 انچ کے قریب رکھیں۔ آپ کے ہاتھ پیالے کی شکل میں ہیں اور اپنی انگلی سے آگے پھلے نہیں۔ تھوڑا سا فاصلہ ملنے کرنے کے بعد دونوں ہاتھوں کو اس طرح اکٹھا کریں جیسے آپ کے سیال پیڑ کو اٹھالیا ہے اور پھر ہاتھ لیگیں پانی کے برتن میں ڈال دیں۔ اس طرح پیار مادہ بیولائی جسم سے نکل جاتا ہے۔ یہ عمل سارے جسم پر تھوڑے تھوڑے فاصلہ پر کریں۔ یہ عمل پورے جسم پر دہرانے کے بعد پھر اپنے ہاتھ مریض کے جسم پر عمومی انداز میں اس طرح رکھیں کہ ان انگلیوں کا رخ مریض کے جسم کی طرف اور ہاتھ کی پشت مریض کے چہرے کی طرف ہو۔ اس عمل سے صحت کی لہریں نئون ہو کر طاقتور

رنگی (ہماتوہد کی صفائشی کا قدرتی طرہ علاج)

ہوجاتی ہیں۔ یہ عمل بھی دو تین مرتبہ دہرائیں۔

صفائی کا مکمل مریض کے جسم پر سانسے اور پیچھے دونوں طرف کریں۔ عمومی صفائی مریض کو بخٹا کر لٹا کر یا پھر کھڑک کے کر سکتی ہے۔ یہ سختیک چھوٹا ہڈیوں جڑوں کی تکالیف بخٹا کر بخٹے مریض میں بہت مفید ہے جن میں لٹکا ہے کہ پورا جسم بیماری سے لبریز ہے۔

بیولائی جسم کا تحفظ: بہت سے حالات میں ضروری ہوتا ہے کہ کسی فرد کو مختلف قسم کے ناخوشگوار اثرات سے محفوظ رکھنے کے لیے ایک خول یا تحریکی ڈھال (رنگی تو انائی کا غلاف) موبیا کیا جائے۔ دراصل ہمیں روزمرہ زندگی میں مختلف مقامات اور ماحول میں جانا پڑتا ہے۔ موبیا ہم نقلی توانائیوں کی زد میں آجاتے ہیں مثلاً ہم کسی جھوم میں ہیں لیکن یہ وہاں ایسے افراد بھی ہوں جن میں سے کسی اور ضرر رساں ماحولیت خارج ہوتی رہتی ہے۔ اسی طرح رہیں گے ڈبے یا بس میں ہمارے ارد گرد ایسے لوگ بھی ہوں جو انائی قسم کے ہت بدلتے رکھتے ہوں یا پھر ہمارا گزر کسی ایسے علاقے میں ہو جہاں پیاری کیمیلی ہوتی ہو۔ غیر متاثر مردہ خانے، ناریکیوں اور ریلوے سٹیشنوں پر ملتی قوت کی موجودگی کا پورا امکان ہوتا ہے۔ ان سبھی صورتوں میں اپنی حفاظت کے لیے اچھرا خول ہمارے مادی جسم کے ارد گرد ضرور ہونا چاہیے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اگر اچھرا خول جہاں آپ کو بیرونی اجتری اداوں سے محفوظ رکھتا ہے وہاں آپ کے داخلی اجتری مادہ کو خارج ہونے سے بھی روکتا ہے۔ اگر کسی کے اپنے اخراج زہریلے ہونے کو تو وہ بھی خول میں مقید رہتے ہیں۔

اجتری خول کا استعمال اس وقت کرتا چاہیے جب آپ کو یقین ہو کہ بیرونی ماحول میں ملتی توانائیاں زیادہ ہیں لیکن اگر آپ ایسی جگہ پر اجتری خول استعمال کریں۔ جہاں مثبت قوتوں کی افراط ہو تو وہاں آپ خود کو مثبتی مثبت توانائی سے محروم کر لیں گے جو مثبت قوتوں کی تحلیل اور اخراج میں مدد دیتی ہے۔

حفاظتی ڈھال بنانا بہت آسان اور سادہ ہے۔ آپ کو اپنے تصور اور داخلی قوت کو بروئے کار لانے سے ہونے والی کیمبرنی غلاف میں لپٹنا ہوا محسوس کرتا ہے۔

آپ تصور کر سکتے ہیں کہ آپ کا اپنا غیر مادی جسم ایک کیفیت جس میں جذبہ ہو گیا ہے جس پر بیرونی عناصر بھی لہریں منتقلی تو انائی دوسروں کی بھی سوچ اڑا کر دیکھیں ہو سکتی۔ آپ نے خود کو پورے اعتماد سے یقین دلا نا ہے کہ..... ”میں ایک مضبوط اجتری خول میں لپٹا ہوا/ لپٹی ہوئی ہوں۔ یہ اپنی طرف آنے والی ہر قسم کی مٹی لہروں کو دابھی دیکھ لے دے گا۔ میرے بیولائی جسم میں کسی منفی قوت کو داخل ہونے کی اجازت نہیں۔“ اس مثبت بیان میں آپ ایک بڑا سراؤ ڈھال کر سکتے ہیں جو آپ کو ناقابل یقین تحفظ مہیا کرتی ہے۔ بار بار تصور سے آپ اس ڈھال کو مزید مضبوط کر لیتے ہیں۔ حقائق خول کی تکمیل کے دوران بعض لوگ خود کو ارواحانی رنگ کے ایک غلاف میں لپٹا ہوا دیکھتے ہیں جو بیرونی اور بیرونی لہروں کو روکتا ہے اور دوسری طرف گزر جانے کی اجازت نہیں دیتا۔

آپ اپنے گھر دفتر یا کاروبار میں حقائق خول مہیا کر سکتے ہیں۔ اسی طرح جب آپ کسی مخلوق یا حامل سے نکل آئیں اور خود کو محفوظ رکھیں کریں تو اپنے تصور اور حقیقی ارتکاز سے اس خول کو چیلن کر سکتے ہیں۔

شفا یابی کے مددگار امور

جب آپ رکی کے ذریعے خود کو شفا یابی سے بہرہ ور کرتے رہتے ہوں تو شفا یابی کی کیفیت کو توانا اور برقرار رکھنے کے لیے ان امور پر توجہ دینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہی امور آپ اپنے مرعیوں کو بھی اپنانے کا مشورہ دیں۔

سب سے پہلے اپنا طرز زندگی ایسا رکھیں جو غیر مادی جسم یعنی جسم توانائی کو پاک صاف اور صحت مند رکھے۔ یہ شفا یابی کے اثرات کو بڑھائے اور توانا رکھتا ہے۔ ذیل میں کچھ طریقے درج کیے جا رہے ہیں جو آپ کے جسم توانائی کو شفاف اور مضبوط رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

- 1- (زیادہ) گوشت کھانے سے پرہیز کریں۔ حیوانی غذاؤں گوشت چرنی میں ایسے ذریعے اثرات پائے جاتے ہیں جو انہیں آلودہ ماحول سے ملتے ہیں۔ قادم کے مویشیوں کو زیادہ گوشت اور دودھ حاصل کرنے کے لیے ایسے کیمائی مادے انجکت کیے جاتے ہیں جو انجام کاران میں زہر بنا میں پیدا کر دیتے ہیں۔ ہندوستانی معاشرے میں ازمنہ قدیم سے گوشت کھانا ممنوع ہے کیونکہ اسے ناسک غذاؤں میں شمار کیا جاتا ہے۔ اس میں منفی قوت بہت زیادہ ہوتی ہے۔

- 2- ہفتہ میں ایک دن ٹھوس غذا نہ لیں۔ قاتنے کے دن صرف جوں اور پانی استعمال کریں۔ یہ آپ کے نظام انہدام کو درست رکھتا ہے۔
- 3- ایسے مشروبات سے گریز کریں جن میں تخمیں شامل ہو جیسا کہ پانی کا اور کولا کولڈ ڈرنکس وغیرہ۔ ان کا استعمال کرنا بالکل بند کر دیں یا کم کریں۔ یہ پھول اور نظام ہضم میں عدم توازن پیدا کرتے ہیں چنانچہ نیم توانائی میں بھی عدم توازن پیدا ہو جاتا ہے اور بیماریوں کو حملہ آور ہونے میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے۔
- 4- الکھول (شراب) کا استعمال بالکل بند کر دیں۔
- 5- مٹھائیں اور سفید چینی سے بنی غذاؤں کا استعمال کم سے کم کر دیں۔
- 6- تھپا کوشی ترک کر دیں یا بالکل کم سے کم کر دیں۔
- 7- روزانہ کے معمولات میں باقاعدگی سے آرام کرنا شامل کریں۔ کچھ دیر وہنی اور کانگری کی مشق ضرور کیا کریں۔ ”دھیان“ کا درست آسن آلتنی باپتی مار کر بڑھکی بڑھی سیو جی رکھ کر بیٹھنا ہے۔ آنکھیں بند کر کے خالی الذہن رہنا ضرور ہوتا ہے لیکن اگر آپ بہت ہی تیز شروع میں ذہن تلف خلیات کی لوش میں رہے گا لیکن تدریج آپ میں وہنی اور کانگری بھر خالی الذہن رہنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے گی۔ سیو جی کر کے ساتھ بیٹھنا جسم میں توانائی کے بہاؤ کو توازن بناتا ہے۔
- 8- ٹیلیوژن دیکھنے نہ لیں اور اخبارات و رسالے پڑھنے میں زیادہ وقت نہ خرچ کریں۔ مہلکات سے حصول اور بائرنہ سے کے لیے کچھ وقت ان ذرائع کو ضرور دیں لیکن تجزیہ موضوعات کا انتخاب کریں۔ بصورت دیگر ان مشاغل میں زیادہ وقت ہونا ذہنی انتشار پیدا کرتا ہے اور نتیجتاً جسم توانائی میں عدم توازن آ جاتا ہے۔
- 9- صبح و شام باقاعدگی سے تازہ ہوا میں سیر کریں۔ مناسب ورزشیں ضرور کریں۔ ان میں ایروبیک ورزشیں اور پچھلے پچھلے والی ورزشیں شامل

- 10- پینے کے لیے پانی سوئے چاندی یا کم از کم تانبے کے برتن میں رکھیں۔ چالی میں ان معدنیات کی ملاوت سے مثبت قوت و توانائی پیدا ہوتی ہے۔
- 11- سینکٹ ٹیبلٹ (حقابتی میدان) میں سرکھا پانی بھی محبت بخش ہوتا ہے۔ سانس لینے اور درست اعزاز آتا ہیں۔ توجہ رکھیں کہ آپ منہ سے نہیں بلکہ ناک کے ذریعے سانس کی آمد و رفت کو اپنی عادت بنائیں۔ سانس کی ایک ورزش چھی گا تھت حیات کو بڑھاتی اور جسم کو بڑھ سکون کرتی ہے۔ اس کے لیے کسی مخصوص آسن یا پوجہ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ جب بھی کوئیں موقع ملے اسے ضرور کریں۔
- i- اپنی زبان کی لوک کو تالو سے لگا لیں۔ اگلے داغوں کے بالکل پیچھے۔
- ii- ناک کے ذریعے گہرا سانس لیں اور تصور کریں کہ آپ کا سانس نشتوں سے ہوتے ہوئے سانس کی تالی اور پھر سینے کے درمیان میں سے اترتا ہوا پیچٹ میں ناف تک پہنچ رہا ہے۔ جب سانس لیں تو پیچٹ کو باہر کی طرف دھکیلیں۔
- iii- سانس اٹھ رکھنے کے اختتام پر تصور کریں کہ سانس کی توانائی زیر ناف جمع ہو رہی ہے اسے گھر گھر کے لیے جمع ہونے دیں۔
- iv- اب تصور کریں کہ زیر ناف جمع ہونے والا سانس دہنی سے واپس ہوتا ہوا بڑھکی بڑھی کے ساتھ ساتھ اوپر چلنا ہوا سر میں پہنچا ہے۔ اب اسے ناک کے ذریعے خارج کر دیں۔
- v- اس مشق کے دوران منہ سے سانس نہ لیں۔
- 12- جب بھی موقع ملے فطرت کے قریب وقت گزاریں۔ کھیتوں میں چلے جائیں یا باغ کے کنارے چلنے لگتی کریں۔ ساحل سمندر سے لطف اندوز

ہوں۔ پھاڑوں کے مناظر اور باغات کی رنگ رنگی ذہن میں اتاریں۔
چاندنی رات اور طلوع آفتاب کا نظارہ کریں۔ علی آج بزمہ دیکھا آگھوں
کوحت مند اور بیٹائی کو تیز کرتا ہے۔ اچھے موسم میں سن ہاتھ (حسل
آفتابی) ضرور کریں۔ سردیوں میں دھوپ آپ کو آفتابی غصہ (دماغن ڈی)
سے مالا مال کرتی ہے۔

13- بڑیاں اور کھل افرات سے استعمال کریں۔ ان میں موجود قوت حیات
آلودگی سے پاک ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بڑیاں اور کھل (جائین اور
معدنی اجزاء کی صورت میں) آپ کو قوت حیات کی مادی صورتیں مہیا
کرتے ہیں۔

14- روزانہ غسل کریں۔ موسم کی مناسبت سے غصٹا یا نیم گرم پانی استعمال
کریں۔ چھٹی لوگ غسل کے لیے ہمیشہ غصٹا اور پینے کے لیے نیم گرم پانی
استعمال کرتے ہیں۔ دریا کے پینے ہونے پانی میں غسل کرنا نہایت مفید
ہے۔ کبھی کبھی ممکن پانی سے نہانا یعنی قوتوں کو زائل کرنے میں مدد دیتا
ہے۔ نمک یعنی قوتوں (اثرات) کا تریاں ہے۔ اس ضمن میں سمندری
نمک زیادہ مفید رہتا ہے۔

15- نیم گرم نمکین پانی میں پاؤں ڈبوئے قوت حیات اور خون کی گردش کو بہتر بناتا
اور جسم کو بے سکون کرتا ہے۔ ایسی خواتین جن کے پاؤں خاص طور پر رات کو
غصٹے سے رہتے ہیں وہ اگر روزانہ دس سے بیس منٹ تک اپنے پاؤں میں گرم
نمکین پانی میں ڈبوئے رکھیں تو ان کے زہریں جسم میں خون کی گردش بہتر
ہو جاتی ہے اور پاؤں گرم رہنے لگتے ہیں۔ یعنی قوت کے پاؤں کے ذریعے
خارجہ کرنے کا بہترین طریقہ ہے۔

16- زمین ساحل سمندری کی ریت دریا کنارے یا گھاس پر گھٹے پاؤں چننا بہت
مفید ہوتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں شہم سے کھینک گھاس زیادہ بہتر رہتی
ہے۔ گھٹے پاؤں چلنے سے مٹی اور گھاس پاؤں کے ذریعے ہمارے

جسم کی معنی قوت جذب کر لیتے ہیں۔

17- خوب نمکین: ایک پھر پھر تہہ آپ کو فوری مثبت قوت مہیا کرتا ہے۔ اگر
آپ اپنی عام زندگی میں ہنس نہیں سکتے تو اس کے متبادل ذرائع سے
استفادہ کریں۔ کتابوں اور رسالوں میں سے لطائف پڑھیں۔ نکل پڑھیں
پر کامیابی سیریلز دیکھیں۔ رسالوں کے حوازیہ کالم پڑھیں۔ لطیفے اور
خوشگوار واقعات سننے سنانے کی عادت اپنائیں۔ اپنے ہمارے پر قدرتی
مسکراہٹ سنانے کی کوشش کریں۔ کسی مشقت کے بغیر آپ مثبت توانائی
حاصل کر سکیں گے۔

18- معنی جذبات مثلاً غصہ، حسد، نفرت، بے مہربانی، جلد بازی، اظہار پریشانی اور
خوف سے بچیں۔ یہ جب بھی آپ کے اندر سراٹھانے لگیں۔ انہیں ابتداء ہی
میں زائل کریں۔ انہیں دبانے کی بجائے خود کو سمجھائیں کہ یہ آپ کی
مثبت توانائی کو زہر دے رہی ہے۔ جسم توانائی غیر متوازن ہو جائے گا۔

19- اپنے گھروں کو کام کی جگہ (ماحول) کو درج ذیل طریقوں سے پاک و صاف
رکھیں تاکہ مثبت قوت کا حلقہ پیدا ہو سکے۔

(الف) خالص کافور کی نکلیاں پانی میں حل کر کے کونوں گھروں میں چھینٹے
ماریں یا گرم پانی میں ڈال کر اس کی بھاپ دیں۔ ایک آسان
طریقہ یہ ہے کہ کچھ بھگانے والے کھلے کے آلے میں کافور کی
نکلیاں رکھیں۔ اس طرح کافور کے بخارات کافی دیر تک فضا میں
موجود رہیں گے۔

(ب) دیگر بخورات مثلاً اکرینج اور لوہا یا دھواں اور خوشبو میں جلا نہیں
ان کی خوشبو ماحول کی معنی قوتوں کو زائل کر دیتی ہے۔

(ج) مندرجہ ذیل تیلوں میں مثبت قوت پیدا کرنے اور معنی قوت ختم
کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ کبھی کبھی گھر میں دیا جلا نہیں

اور اس میں رانی کا نکل، نکلوں کا نکل یا بھی (چھاپے سے نکلے ممکن
کو صاف کرنے کا بنایا جانے والا مٹی) استعمال کیا کریں۔

(۱) موسم خلی جانا یعنی قوت کو بھگتا ہے اور مثبت قوت پیدا کرتا
ہے۔ تراکمی یعنی موسم خلی کے شیشے پر نکلوں کی مرکز کرنا (مٹی جینی)
ایک اچھا عمل ہے جو آپ کی ذہنی صلاحیتوں کو بیدار کرتا اور
غلط فہم رو دکرتا ہے۔ موسم خلی کے شیشے کو دیکھنے سے قوت ذائل
ہو جاتی ہے۔

(۲) ممکن پانی بالخصوص سمندر کا ممکن پانی قوتوں کو بے اثر کرنے
کی خصوصی صلاحیت رکھتا ہے۔ سمندری پانی یا ممکن پانی سے کچھ
دوں کے بعد فرش دھویا کریں۔ ایسے پانی کا ایک بوا بیلا لکرے
کے کونے میں رکھیں۔ کبھی سمندر اس پانی سے کو صوب میں چند گھنٹے
تک رکھا کریں۔ کچھ دنوں کے بعد یہ پانی بدل دیا کریں۔

(۳) تازہ پھول پتیوں اور ٹیڈوں سمیت کسی کیسے یا گلدان میں پانی
ڈال کر کمرے میں رکھا کریں۔ ان دنوں پانی بھی مثبت قوت پیدا
کرنے کا زبردست ذریعہ ہیں۔ اس مقصد کے لیے پیلے پانی
اور نیلے یا مٹیسی پھول بہتر رہتے ہیں۔

(۴) اپنے کمرے کی دیوار میں پردے کا تین ذریعہ اور ڈالی لباس کے
لیے ایسے رنگوں کا انتخاب کریں جو مثبت قوت بوجھائے ہوں۔
ایسے رنگوں میں سفید، نیلا، پینٹھی، ہیز، نیلا، نارنجی اور گلابی شامل
ہیں۔ ذہنی ارتقا کی مشق میں ان رنگوں کو کچھ کامرکز مانا بھی مثبت
قوت حاصل کرنے کا ذریعہ ہے۔

20- رنگوں کی طرح کچھ آوازیں بھی مثبت قوت پیدا اور مٹی قوت ذائل کرتی
ہیں۔ دیکھنے اور خوبصورت آوازیں اسی زمرے میں آتی ہیں۔ ان سے

لطف اندوز ہوتا جا ہے۔ فطری آوازوں میں پردوں کی چھپا ہوتی آواز
کی آواز بہت دور یا سرسراہتی ہوا مثبت توانائی منتقل کرنے اور مٹی توانائی
منابع یا ذائل کرنے میں سرگرم رہیں۔ سستی تیز اور تھکان بھری
سنا سنا جانے والی طویل مٹی قوتوں کو بھگتا ہے۔ یہ عیاضاب کو سکون اور روح
کو تسکین نہیں دیتا۔ اچھی موسیقی روح کی غذا ہوتی ہے۔

21- اناج بالخصوص چاول مٹی قوت کو جذب کرنے اور اس کو دفع کرنے کی
صلاحیت رکھتے ہیں۔ چڑھتے چاند کے گیارہویں دن اناج کی یہ صلاحیت
عروج پر ہوتی ہے چنانچہ مشرق میں گیارہویں یا اکاداسی کے دن انہیں
عمادت کی گتھوں پر رکھا جاتا ہے۔ آپ جیوانی غذاؤں کی بجائے نباتاتی
غذاؤں کا استعمال زیادہ رکھیں گے جو جسم کی مٹی توانائیوں میں کمی آئے گی۔

22- درد کرنا یا نام چھپا انسان کے اندر اور باہر کے ماحول کو پاک بناتا ہے۔ آپ
اپنے عقیدہ دایمان کے مطابق یہ عمل روزانہ کچھ دور بالخصوص صبح اور رات
کے وقت کر سکتے ہیں۔ اس عمل سے خوف پر قابو پانے اور داخلی توانائیوں
بوجھائے میں مدد ملتی ہے۔

23- سستی کے سچے بھی مٹی قوت کو ذائل کرنے اور ماحول کو صاف رکھنے میں
بہت مؤثر ہیں۔ اپنے گھر کی بالکنی، ٹیرس اور صحن میں سستی کے پودے
خورد رکھیں۔

24- ہمارے جسم کے کچھ مقامات مثبت توانائی کا بہاؤ بہتر بنا کر ہماری مجموعی صحت
کو طاقتور بنا دیتے ہیں۔ ان مقامات کا سماج ریکی کے اثرات طویل اور مستحکم
رکھنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ روزانہ دن کے کسی بھی حصہ میں ان کو مٹی سے
رنگیں یا دبا میں توانائی کا بہاؤ بہتر ہو جائے گا۔ توانائی کی گزرگاہ ہیں انہی
پائپس میں سے ہو کر مختلف اعضا اور گتھوں میں داخل ہوتی ہیں۔

i- کان کا گتھو تھیب: یہ بیرونی کان کا بالائی اندرونی حصہ ہے۔

اس حصہ میں پوائنٹس ہیں جو روح کو بڑھانے اور مری کی اعصاب کو منظم کرتے ہیں۔ ان کے ذریعے تازہ اور بلڈ پریشر کم کیا جاتا ہے۔ اس مقام کو اپنی انگلی کی نوک سے معمولی دباؤ کے ساتھ مساج کریں۔ انگلی کے ناخن سے بھی کیا جا سکتا ہے۔ اس مقام کا مساج دن میں ایک یا دو بار اور بالخصوص اس وقت کیا کریں جب آپ محسوس کریں کہ پاؤں میں ہیں۔

ii- کلاہی پر اگر گھٹے کی سمت میں انگلی سے دو اونچے کے فاصلہ پر پایا جائے والا پوائنٹ مساج کے نتیجے میں نفسیاتی و جذباتی ہے قاعدگیوں دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔

iii- ریڑھ کے ستون میں سر کے دوسرے سرہرے کے دونوں طرف تین اونچے کے فاصلہ پر پایا جائے والا پوائنٹ ذہنی کمزوری کو ختم کرنا، بنا تا اور مری کی کمزوری دور کرنے اور ذہنی و روحانی اضطراب میں کمی لانے میں مدد دیتا ہے۔ اس مزاج و استقلال کا پوائنٹ بھی کہا جاتا ہے۔ یہ مزاج و ارادہ کو مضبوط کرتا اور جذبہ بھارتا ہے۔ جب ذہنی تساہل اور بیعت ہو تو دونوں طرف میں سے کسی پوائنٹ کو ضرور متحرک کرنا چاہیے۔

iv- ٹانگ کے بیرونی حصہ میں کھینے کی جگہ سے نیچے چلے کے ابھار یعنی بیرونی پہلو پر یہ پوائنٹ قوت حیات کو تازہ کرتا اور متحرک ہونے کے بعد مری میں قوت و توانائی سے لبریز کر دیتا ہے۔ اس کا مساج جسمانی مزاجت کو مثبت دیتا اور معدے اور آنسو کی بے قاعدگیوں دور کرتا ہے۔ یہ بنیادی طور پر قی اور معدے کا پوائنٹ ہے۔

v- کمر میں ناف کے بائیں جانب میں دوسرے سرہرے کے اوپر پایا جائے والا پوائنٹ ہماری قوت حیات کا بھاری بھاری پتھر بناتا ہے۔ اسی

پوائنٹ کو متحرک کرنے سے گردے تازہ کر کے اور مری کی کمر اور مری کو روکی دور ہوتی ہے۔

vi- پیٹ کے ذہنی حصہ میں ناف سے ڈیڑھ اونچے نیچے پایا جانے والا پوائنٹ ذہنی بین دور کرتا ہر طرح کی تھکاوٹ اور استعمال ختم کرنا اور تھکتے طلبہ محسوس ہونے والے کام کو آسان بناتا ہے۔

vii- تھیلی کے پہلو پر چھوٹی انگلی کے نیچے پول کی کھیر کے ابتدائی حصہ مساج کرنا گردن کے درد اور ذائقوں کو آتے والے سپینڈرک علاج بن جاتا ہے۔

viii- بیرونی گھٹے کے نیچے غضب کا مساج سر میں سے اضافی حدت کو خارج کرنے روح کو بڑھانے اور بے خوابی اور سردی کا علاج ہے۔ اس کے ذریعے ذہنی کمزوری کو بھلے اور ناگ کے درد سے نجات مل سکتی ہے۔

ix- پاؤں کے اوپر انگوٹھے اور پہلی انگلی کی بنیاد پر یہ پوائنٹ جگر کی حدت دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کا آگ بجھانے کا عمل رحم سے درد کے ساتھ آتے والے خون کی علامات ختم کرتا۔ نعل اور ذہن میں کمی بے قاعدگی دور کرنا آنکھوں کی سوزش اور دھندلہ اور غصے سے نجات دیا دیکھنا کرنے میں ضرور مدد دیتا ہے۔

x- یہ پوائنٹ پاؤں کے اوپر انگوٹھے اور پہلی انگلی کی بنیاد سے ڈیڑھ سے دو اونچے پایا جاتا ہے۔ اس کا مساج جگر کے خون کی پرورش جنس سے پہلے ہمتیوں کے درد زدہ ریڑھ میں جنس کے تازہ چڑھاؤ کو ختم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اگر کسی مرد کے پرحری تعداد کم ہو تو اسی پوائنٹ کو دن میں دو تین مرتبہ متحرک کرتے رہنا چاہیے۔

xi- کھینے کے نیچے ٹانگ کے بیرونی پہلو پر پھٹی کی ہڈی کی چوٹی پر پایا جانے والا یہ پوائنٹ گوشت سے بھری ہاتھوں میں ہوتا ہے۔

رکی (مہاتما جی کے شفا کتبہ کا ترجمہ طریقہ علاج)

اس کو تحریک کرنے سے بچھن اور جوڑ بنہنوں کے سکڑنے کا عمل رک جاتا ہے۔ اس پوائنٹ کی مدد سے درد آگرن یا آٹیشن اور جسم میں پائی جانے والی رکاوٹوں کو دور کیا جاتا ہے۔

x- کٹیپوں کے قریب آکھ اور ارد کے پھلو میں پایا جانے والا پوائنٹ درد کو راکھ کرتا اور کٹیپوں کے ارد کو درد ہاڈا اور تھاکو دور کرتا ہے۔

x-i ہاتھ کے انگوٹھے اور انگشت شہادت کے درمیان جھلی سے ذرا اوپر گوشت میں پایا جانے والا پوائنٹ دانت درد فوری طور پر دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ایک ہاتھ کے ذریعے دوسرے ہاتھ کے اس پوائنٹ کو پایا جاتا ہے۔ دبانے کا طریقہ یہ ہے کہ ایک ہاتھ کی انگلیاں آپس میں جوڑیں لیکن انگوٹھے کو پوری طرح کھولیں۔ انگوٹھے اور انگشت شہادت کو ملائے والی جھلی کھینچ جانے گی۔ اب اس جھلی کو گوشت کے مقام پر دوسرے ہاتھ کے انگوٹھے اور انگشت شہادت کی مدد سے چھلکی بنا کر دس سینکڑ تک دبا لیں اور پھر دس سینکڑ تک چھوڑ دیں یہاں تک کہ دانت درد کا فوراً ہو جائے۔

x-ii بازو میں کلائی کے بیرونی حصے میں ہاتھ کے جوڑے سے دواچ اوپر پائے جانے والے پوائنٹ کو تحریک کرنے سے سڑ میں پیدا ہونے والے مسائل کو درد کان کی تکلیف اور سر کی خشکی کا سبب بننے پر۔ انہیں دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اس پوائنٹ کا مساج کرنے سے بازو اور کندھے کا درد بھی کا فوراً جاتا ہے۔

x-iii کندھے کے بالکل اوپر گردن اور کندھے کے وسط میں آہٹا پتھ کی جانب پوائنٹ تحریک کرنے سے گردن کی آگرن اور کندھے کی آٹیشن ختم ہو جاتی ہے۔ اس سے چھاتیوں میں دودھ کی مقدار

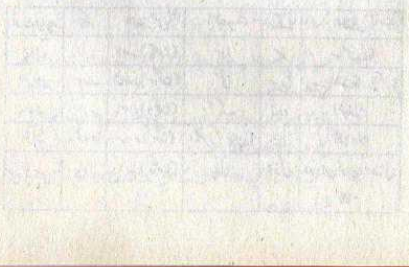
رکی (مہاتما جی کے شفا کتبہ کا ترجمہ طریقہ علاج)

میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔

اگرچہ کچھ کیفیات مثلاً کوئی جسمانی درد اور سرد آگرو پیتھ (مذکورہ بالا پوائنٹس کو تحریک کرنے یعنی دبانے یا مساج) کے ذریعے فوری طور پر زائل کیا جاسکتا ہے لیکن کئی علامات اور کیفیات ایسی ہوتی ہیں جن کی اصلاح کے لیے یہ عمل دن میں کئی مرتبہ اور کئی دن تک کرنا پڑتا ہے۔



مرچو
الذین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین



ریکی (مہاتما بدھ کی شفا بخش کا قدم پر تینہ علاج)

205

جسم میں مذکورہ قوتوں یا عناصر کا عدم توازن بنا رہا ہے کرتا ہے۔ ان عناصر کا کنٹرول ہمارے ہاتھوں میں ہے۔ لیگا لڑکچہ بتاتا ہے کہ اگر ہم اپنے اگھے اور اگھوں کو مخصوص انداز میں روزانہ کچھ دیر رکھا کریں تو ہمارے جسم میں مذکورہ عناصر کا توازن بحال ہو سکتا ہے۔ اس کو "مہادرا گیان" یا "انداز نشست ویرناست" کی سائنس کا نام دیا گیا ہے۔

ذیل میں متعلقہ درجہ دار کی کچھ تفصیل درج کی جا رہی ہے۔ دینے کے علاوہ ان درجہ دار عملدرآمد سے جسم میں قوت کے بہاؤ کو زیادہ متوازن اور زیادہ مضبوط بنایا جا سکتا ہے۔ کسی خاص وقت میں ہمارے جسم میں عناصر کی کیفیت کیا ہے؟ لیگیوں کو اس کا علم سانس لینے کے انداز سے ہو جاتا ہے۔ یہ علم بہت سادہ ہے اور آپ خود بھی آگاہ ہو سکتے ہیں کہ اس وقت آپ کے جسم میں کون سے عنصر کی کمی بیشی ہے۔ سب سے پہلے یہ دیکھیں کہ آپ اس وقت کون سے نشتے سے سانس لے رہے ہیں۔ ایک نشتے کو ناک پر اٹھی رکھ کر بند کریں اور سانس لیں پھر دوسرا نشتا بند کر کے سانس لیں۔ آپ کو پتہ چل جائے گا کہ اس وقت کوئی ایک نشتا بند ہے یا نہیں۔ دونوں نشتوں سے خارج ہونے والا سانس کسی ایک جگہ پھنس ہوتا۔ دونوں نشتوں سے خارج ہونے والے سانس کی سمت اور زاویہ مختلف ہوتا ہے۔ آپ اپنی ناک کے آگے پھیلی رکھ کر اور ذرا دوسرے سانس خارج کر کے اس کا اندازہ لگائے ہیں۔ سانس نشتے کے مختلف پوائنٹس سے گزر کر باہر جاتا اور ایک خاص سمت میں اور خاص فاصلے تک جاتا ہے۔ مثلاً:

- 1- جب مٹی کا عنصر غالب ہوتا ہے تو سانس نشتے کے وسط سے خارج ہوتا اور سیدھا رہتا ہے۔
- 2- پانی کا عنصر غالب ہو تو سانس قدرے نیچے کی طرف رہتا ہے اور نشتوں کے نیچے حصے سے خارج ہوتا ہے۔
- 3- آگ کا عنصر غالب ہو تو نشتوں کے اوپر سے خارج ہوتا ہوا سانس اوپر کی طرف رہتا ہے۔

حیاتیاتی قوتوں کا توازن

قدم ریکی لڑکچہ میں حیاتیاتی قوتوں کی پانچ اقسام کا ذکر ہے۔ یہ قوتیں ہمارے جسم توانائی یا غیر مادی جسم کو پانچ بڑی نمبروں کے ذریعے حیراب کرتی ہیں۔ اگرچہ ان کی حیرت شائیں پائی جاتی ہیں لیکن ہر حیاتیاتی قوت اپنی مخصوص عری اور اس کی شاخوں کے ذریعے مختلف علاقے میں (جسم کے حصے کی) موت کو کنٹرول کرتی ہے۔ یہ حیاتیاتی قوتیں عناصر سے قدم قدم کے مطابق پانچ عناصر سے تعلق رکھتی اور پانچ پیکروں سے وابستہ ہوتی ہیں۔ ان پیکروں کا ذکر پچھلے اجواب میں کیا جا چکا ہے۔ درج ذیل جدول میں مذکورہ قوتوں پیکروں اور درجہ نشیوں کا ذکر کیا جا رہا ہے۔

قوت حیاتیاتی	پیکر	متعلقہ قسم	عنصر	رنگ	افعال
پران	دل	لاسنہ (پھوٹنا)	ہوا	سبز	سانس لینا
ایران	رہت	شامہ (سوجھنا)	مٹی	سرخ	پینہ و پھسلنا خارج کرنا
سانہ	سوریہ	باصردہ (ریکھنا)	آگ	زررد	انقباض
اڈانہ	دشوہا	سانسہ (سنہنا)	ایچہ (آہان)	نیلا	لگھنا پھلانا
یانہ	ہارا	ذائقہ (چکھنا)	پانی	نارنگی	دوران خون اعصابی نظام

رگیں (ہاتھ اور ہڈی کے شفا بخشی کا قدرتی پھر پتہ علاج)

206

- 4- ہوا کا عنصر زیاں طور پر سانس کو ایک خاص زاویے پر خارج کرتا ہے۔
 - 5- جب الجھن کا عنصر قاب ہو تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ سانس کا اخراج بہت دھم ہے اور تھکنی پر صرف سانس کی گرمی محسوس ہوتی ہے۔
- سانس کے اخراج کا اندازہ سمجھنے کا ایک اور طریقہ تھنوں کے آگے آنکھ تیز کر اس پر سانس چھوڑنا ہے مثلاً اگر بخارات آئینے کو ڈھانپ لیں تو آئینے کا عنصر قاب ہے۔ 2- آئینے پر بخارات آدھے چاند کی شکل اختیار کریں تو پانی کے عنصر قاب ہونے کی نشاندہی ہے۔ 3- نمکون کی شکل آگ کے عنصر کو ظاہر کرتی ہے۔ 4- بیضی شکل ہوا کے عنصر کے غلبہ کی عکاسی کرتی ہے جبکہ 5- چھوٹے چھوٹے ڈھے الجھن کو ظاہر کرتے ہیں۔ غلبہ کا تعین ہو جانے کے بعد اصلاح ممکن ہو جاتی ہے۔ اصلاح کے لیے درج ذیل مددگار استعمال کیا جا سکتا ہے۔

1- گیان مدرا	انگوٹھے کی بالائی پھر کو چھیلی انگیلی مدد یا داؤدشت؛ داؤدشتی قوت کی بالائی پھر سے ملائیں اور قوت اور کھانڈ کو بڑھا دیتا ہے۔ بہت سی ذہنی کیفیات مثلاً دباؤ، تازہ کو دور کیا جا سکتا ہے۔
2- داؤد مدرا (ہوا)	انگشت شہادت کی بالائی پھر کو جوڑوں کے درد، کھٹیا، دوران انگوٹھے کی جڑ میں رکھیں اور انگوٹھے کو ہلکی سے دبا لیں
3- شہنا مدرا (الجھن)	دور مانی انگیلی کی بالائی پھر کو بہر ایمن کان درد اور چکر آنے انگوٹھے کی جڑ میں رکھیں اور کھانڈ کا علاج انگوٹھے سے اس کو پکایا ساد بائیں
4- برتھوی مدرا (مٹی)	دوسری انگیلی کی بالائی پھر کو جسمانی کمزوری کی شفا بخشی انگوٹھے کی بالائی پھر سے ملائیں اور پانی انگیلیاں سیدھی رکھیں

رگیں (ہاتھ اور ہڈی کے شفا بخشی کا قدرتی پھر پتہ علاج)

207

5- سن مدرا (آگ)	دوسری انگیلی کی نوک کو انگوٹھے کی جڑ میں رکھیں اور انگوٹھے کو پکایا ساد دبا لیں اور نظام ہضم بہتر جاتا ہے
6- دون مدرا (پانی)	چھوٹی انگیلی کی نوک کو انگوٹھے کی بالائی پھر سے ملائیں جلدی بیماریوں اور کھٹیا دیتا ہے
7- پھان مدرا	چھوٹی انگیلی اور دوسری انگیلیوں کی بالائی پھروں کو انگوٹھے کی بالائی پھر سے ملائیں جلدی بیماریوں اور کھٹیا دیتا ہے
8- ٹنگ مدرا	دونوں ہاتھوں کی انگیلیوں کو ایک دوسرے میں سے گزار کر کھٹیا اور بخار کے انگٹھوں کو کھٹیا پھنسائیں۔ بائیں انگوٹھے کو کرنے کے لیے جسم کو موسم کی بالکل سیدھا رکھیں لیکن اس کے تہی کے خلاف قوت مدافعت گھٹ کر دیا جائے انگوٹھے اور دائیں انگشت شہادت سے گھیرا جائیں
9- ایان مدرا	دوسری اور تیسری انگیلی کی بالائی پھروں کو انگوٹھے کی بالائی پھر سے ملائیں
10- ایان اور داؤد مدرا	اس میں ایان اور داؤد دونوں مددگار بائیں ہاتھ پانا لیں
11- دیا تا مدرا	انگشت شہادت اور دور مانی انگیلی کی بالائی پھروں کو انگوٹھے کی جڑ سے ملائیں

ذاتی دباؤ، گھٹیلوا، ورزش کی کمی ناقص غذا، تھیں اور شدید زہر جنات جیسے عوامل ہمارے جسم کو عدم توازن سے دوچار کرنے میں۔ یہاں تک کہ معمولی سا انحراف بھی پڑے جسماں نظام کو اس طرح متاثر کرتا ہے کہ یہ روادی کے ساتھ مزید کام نہیں کر سکتا۔ جس طرح ہمارا جسم خفی اثرات سے دوچار کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اسی طرح یہ معمولی سے اصلاحی اقدام سے توازن کی طرف بھی واپس آ سکتا ہے۔ جب آپ کو ریکی یا میٹر کے پاس جاتے ہیں تو وہ اپنے مشاہدات کی بنیاد پر تشخیص کرتا یا کرتی ہے کہ آپ کا جسم کہاں عدم توازن کا شکار ہے۔ کیا جسم میں بہت زیادہ گرمی ہے یا سردی ہے، کوئی کیا بہتات ہے اور پھر وہ متاثرہ مقام پر ریکی دے کر توازن بحال کرنے کی کوشش کے ساتھ ساتھ آپ کو کھانا، لائف سٹائل یا کسی معاون علاج (یوگا، یوہیو پیجی، پی گانگ وغیرہ میں سے کسی) کا مشورہ دیتا ہے۔

رہیکی علاج کے تین بنیادی اصول یہ ہیں کہ:

- 1- ہمارے جسم کا داخلی ماحول زیادہ تر اسی طرح کام کرتا ہے جس طرح فطرت میں ہمارا خارجی ماحول کرتا ہے۔
- 2- ہمارے جسمانی نظام کے کسی ایک نقطہ میں عدم توازن علامتیں اور مرض پیدا کر سکتا ہے۔
- 3- جسم میں توازن لانا (توانائی کا بہاؤ معمول میں لانا ہی) ریکی کا اصل ہدف ہے۔

جسم کے مختلف اعضاء پر ہاتھ رکھ کر ریکی دینے کی ضرورت اس لیے ہوتی ہے کہ:

گردے:

- ہماری حیاتیاتی ساخت رکھتے ہیں۔
- تولیدی ڈھانچے جاتی، اصلاحی اور اینڈوکرائن نظاموں کو باہم مربوط کرتے ہیں۔
- جسم کی بنیادی توانیوں میں سے ایک..... ہر..... کو ذخیرہ کرتے ہیں۔

تلی:

- توانائی کی پیداوار میں یلٹرم انفراساؤنڈ اور اشعاع کو کنٹرول کرتی ہے۔
- غذا، نیت اور ریکی کو خون میں تبدیل کرتی ہے۔
- قحطی، رینج، باہر سے کی پروڈکشن پر اثر انداز ہوتی ہے۔

دل:

- ذہن اور جذبہ کو کنٹرول کرتا ہے۔
- خون اور دوران خون کے نظام کا نگران ہے۔

جگر:

- خون کے بہاؤ اور قیاس کو کنٹرول کرتا ہے۔
- جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کا ذمہ دار ہے۔
- جنات کے اظہار پر اثر انداز ہوتا ہے، توانائی کو نرسکون کرتا ہے۔
- خون کو ذخیرہ کرتا ہے۔



حرف آخر

یہ کتاب کس طرح وجود میں آئی

کچھ سال پہلے میں نے ایک خواب دیکھا۔ میں نے خواب میں دیکھا کہ کنگا کا اپنے کچھ کاغذات مرتب کرنے کی کوشش کر رہی ہیں۔ خواب ہی میں وہ دوسری طرف مڑیں اور کہا..... میں جانتی ہوں کہ تم میری سیکڑی بن جاؤ اور میرے کاغذات سنبھالو۔ اس درخواست یا حکم پر میرا فوری رد عمل خواب میں بھی یہ تھا..... میں یہ شاید خوش اسلوبی نے ذکر سکوں۔ کھینے پڑھنے میں نہیں کبھی بھی اچھی نہیں رہی۔ لیکن مجھے ذہنی نشوونما میں غلبی کا مرض رہا ہے۔ میں تو بچے کی درست طور پر نہیں کر سکتی۔ ایک سال کے قریب گزر گیا۔ میری آسٹریولو جبر ”سو“ نے ایک دن مجھ سے پوچھا۔ کیا رہی کے بارے میں کوئی کتاب لکھنے میں تمہاری دلچسپی نہیں ہے؟ اسے پتا چلا تھا کہ ایک ایجنٹ کسی ایسے فرد کی تلاش میں ہے جو کسی برسوں سے رہیکی کی پیکٹیں کر رہا ہو۔ وہ اس سے رہیکی پر کتاب لکھوانا چاہتا ہے۔

اب بیباری کی حالت میں میرا جواب وہی تھا جو میں نے گریڈ ماسٹر کنگا کو خواب میں دیا تھا۔ اپنی اس میں اتنا اضافہ کر دیا کہ رہیکی ایک زہانی روایت اور تسلسل میں چلا آئے والے دستور العمل ہے۔ اس میں بھلا کھینے کھانے کی کیا بات ہے۔

میں نے جو کچھ کہا اسے خود ایک ایجنٹ کی طرح سنا لیکن پھر میرے ذہن میں

ایک کھنٹی سی بھی۔ شاید خواب یاد آ گیا۔ شاید کنگا کا مجھ سے یہی کام کروانا چاہتی ہیں۔ میں نے خود سے کہا..... اگر یہ کتاب لکھی جائے گی تو پھر میں اسے خود تم نہیں کروں گی۔ یہ کائنات ہی مجھے اسے لکھنے سے روکے گی۔ اگر میں یہ کتاب لکھنے کے لیے بیٹھا ہوں تو پھر رہیکی خود اس میں مدد کرے گی۔ میں نے ”سو“ سے کہا مجھے ایجنٹ کا فون نمبر دو۔ ”سو“ نے مجھے راپلینڈ نمبر دیا اور پھر ملی فون لائن پر دوسری طرف سون نام کی ایک ایجنٹ تھی۔ وہ رہیکی پر کتاب لکھوانے پر تیار تھی۔ ٹھیک ہے میں نے اسے کہا..... لیکن میں پہلے ایک خاکہ تیار کروں گی۔

یہ سب کچھ بہر حال میرے لیے محکم رہا تھا۔ میں نے اس سے پہلے کبھی ایسا کام نہیں کیا تھا۔ مجھے پتا چلا کہ سون کے پاس ایک گھوڑا ہے جس کے ایک پاؤں میں ٹخونت پھیل چکی ہے۔ میں نے اسے مشورہ دیا کہ ہم دونوں ملتے ہیں۔ میں اسے رہیکی کی بہرہ داری دینے کی کوشش کرتی ہوں تاکہ وہ اپنے گھوڑے کا علاج خود کر سکے۔ اس طرح ہم مل کر کام کر سکیں گی اور اسے بھی معلوم ہو جائے گا کہ یہ طریقہ علاج کیا ہے۔ ہم اپنی کتاب کے پرائیویٹ پر بھی بات کر سکیں گی اور مجھے اعزاز دہو جائے گا کہ کس طرح چیٹن رفتی کیا جائے۔

سون ایک گاؤں کے خوبصورت چرچ میں رات ہی تھی۔ میں نے اسے ٹاور روم میں ابتدائی بہرہ داری دیں۔ جب میں نے سون کو سکھانا شروع کیا تو برہماری ہونے لگی اور جب ہم نے آنکھیں کھولیں تو سارا گاؤں برف کا سلیہ گا لالا گیا تھا۔ یہ منظر حیرانگیز تھا۔ میں نے اسے ٹیکٹ قال قرار دیا۔

واہاں لندن آنے کے بعد میں نے اپنی رہیکی ماسٹر وانجا سے رابطہ کیا اور اس سے پوچھا کہ اگر میں رہیکی پر کتاب لکھوں تو اس کا رد عمل کیا ہوگا اور اگر میں یہ کتاب اس کے حوالے سے لکھوں تو کیا وہ اس کی اجازت دے گی۔ وانجا نے میرے پرائیویٹ کی نمبر پر روایت کی اور کہا کہ ٹھیک ہے۔ تم میرے حوالے سے کتاب لکھو اور پھر میرا نام اس میں شامل کر لو۔ میں نے اپنی روحانی استاد کی آشریہ حاصل کرنے کے لیے بیٹھام لکھی (اپنے استاد کا احترام)

مزید کتب پڑھنے کے لئے آج ہی وزٹ کریں : www.iqbalkalmati.blogspot.com

ویب سائٹس

1. The REIKI Association

e-mail: reikiassoc-admn@compuserve.com
www.reikiassociation.org.uk

2. The REIKI Alliance

e-mail: reikialliance@compuserve.com
www.reikialliance.org.uk

3. European Office

e-mail: 100125.466@compuserve.com

4. REIKI Outreach International

www.annieo.com/reikioutreach



حفظانِ صحت پر دنیا کی بہترین طبع زاد کتب اور مستند کتابوں کے تراجم

خورداک، بیماریاں اور علاج فی کون کیسبل پی ایچ ڈی، مترجم، طاہر منصور فاروقی
اپنی جلد کی حفاظت کیجئے ایٹن بریمرگ، مترجم، ربیعہ طاہر
خواتین کی صحت (حصہ اول) مکمل مستند عورت مترجم، ظہیر احمد انجم
خواتین کی صحت (حصہ دوم) سن یاس مترجم، ظہیر احمد انجم
مثالی مردانہ صحت پیٹر بیکر، ترجمہ، ظہیر احمد انجم
دل کی حفاظت ایل سیرز، ایم ڈی / طاہر منصور فاروقی
پیمانائش جیمز ایل اکورڈ، ایم ڈی / اعجاز احمد رانا
دلچسپ اور عجیب انسانی جسم ڈاکٹر مشیفن جوآن، ظہیر احمد انجم
برڈ فلو مارک سائیکل ایم ڈی / ظہیر احمد انجم
سائی نوسائٹس سے بچاؤ رابرٹ، ایس ایوکر / محمد رضا
حصول نیند کے جدید طریقے پروفیسر اعجاز احمد محمود
آنکھوں کی صحت ڈاکٹر رابرٹ شسکن / قاضی ذوالفقار احمد
آسان یوگا نبوی لیڈل / اعجاز احمد رانا
مکمل جسمانی فٹنس لارنس ای مور ہاؤس / اعجاز احمد رانا
دماغ کا مقابلہ کیجئے رابرٹ ایس ایوکر اور ڈاکٹر ٹیلن / ریاض محمود انجم
جسمانی دروس اور ان کا علاج قلب کولڈ برگ / طاہر منصور فاروقی
جب ڈاکٹر بیمار پڑتے ہیں، اپنا علاج کیسے کرتے ہیں؟ کال اورے / طاہر منصور فاروقی
ہائی بلڈ گولڈسٹرول ہائی بلڈ گولڈسٹرول ڈاکٹر کرشن گپتا
آنکھوں کی حفاظت ڈاکٹر ولیم ایچ بیٹس
آسان گھریلو علاج ایچ۔ کے باکھرہ
دواؤں کے بغیر علاج (اول، دوم)



تخلیقات: علی پلازا، چوک مزنگ اڈا، لاہور

فون 042-7238014

ویب سائٹ: www.takhleeqatbooks.com

ای میل: takhleeqat@yahoo.com



Publishers